QUICKSTART™

PRECOR®

ATTENTION: Avant toute utilisation du tapis de course, veuillez lire toutes les instructions suivantes. Le non-respect de ces instructions pourrait entraîner des blessures graves.

- Ne laissez pas les enfants ni les personnes qui ne connaissent pas le fonctionnement de cet équipement l'utiliser ou s'en approcher.
- Avant de commencer un programme de remise en forme, consultez votre médecin généraliste pour effectuer un examen physique approfondi. Demandez conseil à votre médecin pour en savoir plus sur la fréquence cardiaque que vous devez viser pour votre niveau d'entraînement.
- Au début d'un exercice, enjambez la bande et placez vos pieds fermement sur les plateformes d'échauffement de droite et de gauche.
- Positionnez-vous toujours face à l'écran et utilisez la rampe pour garder votre équilibre. Ne tentez jamais de vous retourner autour du tapis de course lorsque la bande de course est en mouvement.
- Si vous ressentez des douleurs, une faiblesse ou des vertiges, cessez immédiatement l'exercice.

Utilisation du clip de sûreté

Accrochez le clip de sûreté sur vos vêtements avant chaque exercice. Tirez sur la longe de sûreté pour activer l'interrupteur de sûreté affcihé à l'écran et pour arrêter la bande de course.

Si l'interrupteur de sûreté est activé au cours de votre entraînement, le tapis de course ne retient pas les statistiques de vos exercices.statistiques de votre exercice. Pour reprendre votre exercice, fixez à nouveau la clé magnétique de sûreté à la console, attachez le clip de sûreté sur vos vêtements et sélectionnez un programme lorsque la bannière défile à l'écran.

9.23
9.27

Tapis de course à faible impact

Astuces d'entraînement

- Avant et après un entraînement, étirez doucement la partie inférieure de votre corps et votre dos pour aider à empêcher toute raideur ou douleur.
- Pour afficher votre fréquence cardiaque, tenez les poignées tactiles de la rampe avec vos deux mains.
- Au début d'un exercice, vous devez travailler plusieurs minutes avant que votre fréquence cardiaque atteigne la zone ciblée (illustrée sur le diagramme A, de l'autre côté de cette carte).
- Incluez une période de récupération dans vos exercices pour diminuer votre fréquence cardiaque et minimiser les éventuelles raideurs et douleurs musculaires.

Commence votre exercice avec QUICKSTART

Pour commencer à vous entraîner immédiatement sans personnaliser votre session d'exercice, veuillez suivre les étapes suivantes.

1. Mettez le tapis roulant sous tension, à l'aide de l'interrupteur situéen-dessous de l'avant de l'appareil, à côté du cordon d'alimentation.
2. Montez sur le tapis de course. Positionnez-vous face à l'écran et enjambez la bande de course.
3. Attachez le clip de sûreté sur vos vêtements. Veuillez à ce que la clé magnétique de sécurité soit en position sur la console d'affichage.
4. Tenez la poignée avec une main et appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide) avec l'autre.

   Un bip retentit, un compte à rebours de 3 secondes apparaît et la bande de course se met en mouvement. Le programme manuel commence.
5. Montez sur la bande de course à une vitesse de 1 mph (1 kph) et commencez votre entraînement.
   - Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison ou la vitesse, utilisez les flèches INCLINE (inclinaison) ou SPEED (vitesse).
   - Pour mettre l'appareil en pause, tenez la rampe d'une main et appuyez sur le bouton rouge STOP de l'autre main. Suivez les invites à l'écran.

   Remarque : Une fois que vous avez atteint la durée ou la distance cibles, vous entrerez automatiquement dans une période de récupération.
6. Achevez la période de récupération et un résumé de vos exercices vous présentera les statistiques de votre session d'exercice. L'écran présente votre fréquence cardiaque moyenne, le cumul des calories dépensées, la distance parcourue et la durée d'entraînement.
7. Détachez le clip de sûreté de vos vêtements et tenez-vous à la rampe pour descendre du tapis roulant.
8. Pour éviter toute utilisation non autorisée, éteignez le tapis de course.

   Remarque : Pour personnaliser vos exercices, veuillez-vous reporter à la section *Options d'entraînement* du manuel d'utilisation.

9.2x QSC 34507-221, 23 mai 2013, fr-ca

Sélection d'un programme

- Déterminez votre niveau d'entraînement : débutant, moyen ou avancé.
- Déterminez votre objectif : entraînement d'endurance, conditionnement cardio ou perte de poids.

Si vous êtes débutant, démarrez avec le programme de conditionnement cardio pour que votre corps s'adapte lentement à un niveau confortable d'exercice. Sur une période conseillée de 8 semaines, vous augmenterez votre endurance et votre force tout en acquérant plus de souplesse.

Si, après vous être exercé, vous avez l'impression que vous avez atteint un niveau moyen ou avancé, vous avez probablement établit des objectifs.

Quelque soit votre niveau d'entraînement, prévoyez de vous exercez à un rythme confortable pendant 20 à 30 minutes. Pour surveiller votre fréquence cardiaque, utilisez les poignées à capteurs. Enrichissez vos objectifs avec les exercices d'entraînement du site Internet de Precor (www.precor.com). Le site Internet de Precor donne des conseils d'experts pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement.

Utilisation de la fonctionnalité de captation de fréquence cardiaque

Remarque : La performance de la fonctionnalité de captation de la fréquence cardiaque peut varier en fonction de la physiologie, du niveau d'entraînement ou de l'âge de l'utilisateur et d'autres facteurs. Il se peut que le décompte soit erroné si vos mains sont sèches, sales ou huileuses ou si la peau de votre paume est particulièrement épaisse. Le décompte peut également être erroné si vous avez appliqué de la crème sur vos mains. Veillez également à ce que les capteurs soient propres pour que le contact soit maintenu.

Pour utiliser la fonctionnalité de captation de la fréquence cardiaque, placez la paume de vos mains directement sur les capteurs de fréquence cardiaque en métal qui se trouvent sur les barres frontales de l'appareil. Pour que le décompte soit le plus précis possible, suivez les astuces suivantes :

- Vous devez saisir les capteurs de vos deux mains pour que votre fréquence cardiaque puisse être enregistrée.
- Plusieurs battements consécutifs de votre cœur sont nécessaires (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque puisse être enregistrée.
- Ne serrez pas trop les capteurs. Vous devez les tenir de manière relâchée en les entourant de vos mains. Le décompte risque d'être affecté si vous serrez les poignées trop fortement.
- Au fur et à mesure de votre entraînement, votre transpiration facilitera la transmission du signal de votre fréquence cardiaque. Si vous avez des difficultés à utiliser les poignées à capteurs pour déterminer votre fréquence cardiaque, essayez à nouveau d'utiliser les capteurs pendant votre entraînement pour voir si vous obtenez un signal de fréquence cardiaque.
- Si la fonctionnalité de captation des fréquences cardiaques ne fonctionne pas pour vous, Precor vous conseille d'utiliser le cardiomètre.

ATTENTION : Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85% de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge. (Diagramme A).

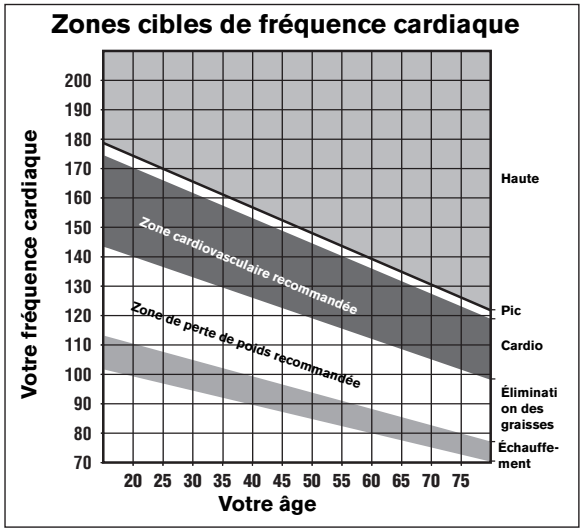


Diagramme A

Utilisation du cardiomètre

AVERTISSEMENT Les signaux utilisés par le cardiomètre (ou cardiofréquencemètre avec sangle) peuvent interférer avec les stimulateurs cardiaques ou d'autres implants de dispositifs. Consultez votre médecin et les directives des fabricants de votre cardiomètre et de votre implant avant d'utiliser ce type d'appareil.

Le port d'un cardiomètre au cours de votre entraînement permet de recevoir des informations sur votre fréquence cardiaque en continu. Pour que l'équipement détecte votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs tactiles de fréquence cardiaque ou porter un cardiomètre pendant votre entraînement. En présence de données provenant à la fois des capteurs tactiles et d'un émetteur sans fil, les données provenant des capteurs tactiles prévalent et seront affichées.

Remarque : Pour recevoir une mesure précise, la ceinture doit être en contact direct avec votre peau au niveau du sternum inférieur (juste en dessous de la ligne de la poitrine pour les femmes).

Mode d'utilisation d'un cardiomètre:

1. Humectez avec précaution le dos du cardiomètre avec de l'eau du robinet.

   Important : *N'utilisez pas d'eau désionisée. Elle ne contient pas les minéraux et sels nécessaires à la conduction des impulsions électriques.*

2. Réglez la ceinture et attachez-la autour de votre poitrine. Le port de la ceinture doit être confortable et ne pas limiter vos mouvements.
3. Vérifiez que le côté droit de la ceinture est tourné vers le haut et est centré au centre de votre poitrine (diagramme B).

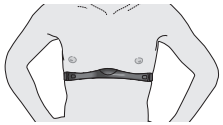


Diagramme B

4. Assurez-vous de la bonne position de la ceinture en vérifiant si la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement est activée. Si une fréquence cardiaque est enregistrée, la position du cardiomètre est correcte. Si l'équipement n'enregistre pas de fréquence cardiaque, réajustez la ceinture puis vérifiez à nouveau si la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement fonctionne.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA États-Unis 98072-4002
www.precor.com
9.23/9.27 HR INFO 300055-221, fr-ca
©2013 Precor Incorporated

Manuel de l'utilisateur

9.23

9.27

Tapis de course à faible impact

PRECOR®

Instructions importantes relatives à la sécurité

Lisez attentivement les précautions suivantes avant de commencer à utiliser le tapis et conservez-les pour pouvoir les consulter plus tard. Ces instructions ont été rédigées pour votre sécurité et pour la protection de l'appareil.

DANGER **Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le tapis de la prise d'alimentation immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.**

Important : (modèle 9.27, 240 volts uniquement)
Si le cordon d'alimentation relié à votre équipement n'est pas compatible avec les normes d'alimentation locales, vous devriez également trouver le cordon d'alimentation qui correspond à votre pays dans l'emballage de l'appareil. Remplacez le cordon relié à l'appareil par ce cordon. Si le cordon dont vous avez besoin n'a pas été livré avec votre tapis, veuillez contacter votre distributeur Precor pour obtenir le cordon d'alimentation Precor qui convient. Pour obtenir la liste des distributeurs agréés Precor, veuillez contacter le service clients sur le site www.precor.com.

Mesures de sécurité

Lors de l'utilisation du tapis, veillez à toujours respecter les mesures de sécurité élémentaires pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou d'endommagement. Vous trouverez de plus amples détails sur les dispositifs de sécurité dans d'autres sections de ce manuel. Veillez à les lire et à respecter toutes les consignes de sécurité. Ces mesures incluent notamment :

- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil soient soumis à un examen médical complet avant de commencer tout programme d'entraînement.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'entraînement. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez immédiatement l'entraînement.*
- Ne laissez pas les enfants ni les personnes qui connaissent pas le fonctionnement de cet équipement l'utiliser ou s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.
- Ne déposez et n'insérez jamais d'objets dans les orifices de l'appareil. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.

- Restrictions de l'équipement relatives au poids : Ne pas dépasser le poids maximum spécifié pour l'utilisateur, de 160 kg (350 livres).
- Montez et descendez du tapis avec précaution. Tenez-vous à la rampe pour monter sur la bande de course et conservez une vitesse initiale d'au maximum 1 kilomètre à l'heure (km/h) ou 1 mile à l'heure (m/h). Ne montez jamais sur le tapis lorsque la bande est en mouvement.
- Ne déposez jamais d'objets sur les rampes fixes, les barres frontales, la console de commande ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais et ne tirez jamais sur la console.
- Tenez-vous à une rampe fixe ou à une barre frontale lorsque vous êtes sur l'appareil, en position de démarrage.
- Sur les tapis de course, enjambez la bande de course et attachez le clip de sûreté à votre vêtement au niveau de la taille avant de toucher la console de commande.

  Important : *Pour des raisons de sécurité, veuillez à ce que les utilisateurs montent sur la bande de course uniquement lorsque sa vitesse est réglée sur 1,6 kilomètres à l'heure (1 mile à l'heure) maximum.*

- Tenez-vous toujours à une rampe fixe ou à une barre frontale d'une main pour pouvoir manipuler la console de l'autre.
- Avant que la bande de course entre en mouvement (avant votre entraînement) et après qu'elle se soit arrêtée (à la fin de l'entraînement), enjambez la bande et placez fermement vos pieds sur les plateformes d'échauffement droite et gauche.
- Veillez à ce que votre corps et votre tête restent face à l'avant. N'essayez jamais de vous retourner sur le tapis.
- Vous devez attacher le clip de sûreté au niveau de votre taille avant tout entraînement. Une longe sûreté se connecte à la clé magnétique de sûreté. En cas de difficultés, tirez fortement sur le cordon de sécurité pour désengager la clé magnétique de sûreté et pour arrêter la bande de course.
- Ne vous exercez jamais de manière excessive ou jusqu'à l'épuisement. Si vous ressentez des douleurs ou des symptômes anormaux,, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.
- Lorsque le tapis de course n'est pas en cours d'utilisation, débranchez l'appareil : mettez l'interrupteur d'alimentation en position Arrêt, puis retirez la fiche d'alimentation de la prise d'alimentation.

- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements et des chaussures de sport appropriés pour leur entraînement et qu'ils ne portent pas de vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou à semelles en cuir, et ils doivent s'assurer de retirer les éventuels gravillons et résidus de poussière incrustés sous leurs semelles. Les cheveux longs devront également être attachés.
- Ne laissez jamais l'équipement sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de sa source d'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant son nettoyage ou son entretien par un technicien agréé.

  Remarque : l'adaptateur d'alimentation fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur d'alimentation fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur d'alimentation dans une prise de terre appropriée comme indiqué sur l'appareil.
- Procédez avec précaution lors du montage ou du démontage de l'appareil.
- Lisez soigneusement les procédures d'arrêt d'urgence et testez-les avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation ou la prise et l'adaptateur d'alimentation fournis en option de toute surface chaude.
- Disposez les câbles de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil est suffisamment ventilé. Ne placez rien au-dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher les orifices de ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.
- Emplacement approprié pour l'appareil
  - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : placez l'appareil à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace de 1 mètre (40 pouces) derrière l'appareil.
  - Pour les tapis de course : placez le tapis de course à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres (80 pouces) derrière l'appareil.
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'appareil pour éviter un court-circuit ou d'endommager les parties électroniques de l'appareil.
- Ne faites pas fonctionner d'appareils électriques dans les endroits où il y a de l'eau ou de l'humidité.

- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, s'il est endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le maintenir en bon état de fonctionnement, comme indiqué à la section Entretien du guide d'assemblage et d'entretien. Inspectez l'appareil pour repérer toute pièce défectueuse, usée ou desserrée et, si nécessaire, réparez-la, remplacez-la ou resserrez-la avant l'utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Référez-vous à la section « Déplacer l'appareil » du guide d'assemblage et d'entretien.
- Utilisez uniquement l'appareil aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandées par Precor. L'utilisation de tels accessoires pourrait entraîner des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont utilisés des produits aérosols (en spray) ou dans un lieu où de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Ne tentez pas d'effectuer vous-même d'autres opérations d'entretien de l'appareil que celles décrites dans ce manuel.

ATTENTION : Afin de réduire le risque de choc électrique, NE PAS enlever le capot. Lisez les guides d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Il ne se trouve à l'intérieur aucune pièce pouvant être réparée par l'utilisateur. Contactez le service clients si l'appareil doit être réparé. A utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Homologation sécurité

Lorsque l'appareil est identifié par le logo ETL-c, cela signifie qu'il a été testé et est conforme aux exigences du CAN/CSA-E-335-1/3-04, EN 60335-1 : Sécurité des appareils électriques ménagers et similaires de 2002.

Instructions de mise à la terre

Le tapis de course doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne de l'appareil, la mise à la terre fournit un chemin de résistance moindre pour le courant électrique, ce qui réduit tout risque de choc électrique. L'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une fiche de mise à la terre. Cette fiche doit être insérée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre, conformément aux normes et réglementations locales en vigueur. La garantie limitée de Precor pourrait être annulée si le tapis de course n'est pas correctement mis à la terre.

DANGER **Le branchement inadéquat du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut résulter en un risque de choc électrique. En cas de doute quant à la mise à la terre de l'équipement, renseignez-vous auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié. Ne modifiez jamais la fiche fournie avec le tapis de course. Si elle n'est pas compatible avec la prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.**

Remplacement du cordon d'alimentation (modèle 9.27, 240 volts uniquement)

Important : *Veuillez vérifier si la fiche fournie avec votre tapis de course peut être utilisée dans votre région. Remplacez le cordon relié à l'appareil par ce cordon. Si le cordon dont vous avez besoin n'a pas été livré avec votre tapis, veuillez contacter votre distributeur Precor pour obtenir le cordon d'alimentation Precor qui convient. Pour obtenir la liste des distributeurs agréés Precor, veuillez contacter le service clients sur le site www.precor.com.*

ATTENTION : Avant de remplacer les cordons d'alimentation, veillez à ce que l'appareil soit hors tension et débranchez le tapis de course de la prise d'alimentation.

Pour remplacer le cordon d'alimentation :

1. Desserrez et retirez les deux vis qui fixent l'attache du cordon d'alimentation au tapis de course.

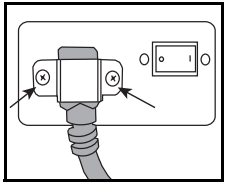


Figure 1 : Emplacement des vis d'assemblage de fixation

2. Retirez le cordon d'alimentation de l'attache et remplacez-le par le cordon d'alimentation qui convient.

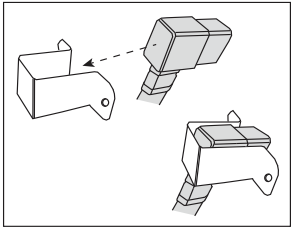


Figure 2 : Remplacement du cordon d'alimentation dans l'attache

3. Fixez à nouveau l'attache au tapis de course en branchant le cordon d'alimentation dans le tapis de course et fixez à nouveau les deux vis pour le maintenir fermement en place.

AVERTISSEMENT **Veillez à ce que le cordon soit correctement branché et que les deux vis soient bien serrées. Dans le cas contraire, l'appareil risque d'être endommagé.**

Matières dangereuses et mise au rebut adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements autonomes contiennent des matières qui peuvent être considérées comme étant nocives pour l'environnement.

La loi fédérale requiert la mise au rebut appropriée de ces batteries. Si vous souhaitez mettre votre équipement au rebut, contactez le service clients de Precor afin d'obtenir des informations sur le retrait de la batterie. Reportez-vous à la section *Entretien de l'appareil*.

Recyclage et mise au rebut de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou mis au rebut conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive européenne DEEE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE dotés du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas mettre au rebut les EEE en fin de vie en tant que déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la récupération des DEEE. Il est important que les consommateurs participent à ce programme afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquats, reportez-vous au chapitre *Entretien de l'appareil*.

Avis réglementaires relatifs à l'équipement d'entraînement cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entraînement et à sa console de commande.

Homologations de sécurité relatives à l'équipement cardio-vasculaire

L'équipement Precor a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après.

Équipement de type cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, CEI, EN 60335-1 (Appareils électrodomestiques et analogues - Sécurité)
- EN 957 (Appareils d'entraînement fixe, équipement conforme de classe H/B)

Brouillage radioélectrique

Commission fédérale des communications, Partie 15

Le tapis de course a été testé et déclaré conforme aux limitations relatives aux appareils numériques de classe B, en vertu de la partie 15 des règles de la FCC. Ces limitations visent à fournir une protection raisonnable contre toute interférence nocive dans le cadre d'une installation résidentielle. Le tapis de course génère, utilise et peut émettre de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions du manuel d'utilisation, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio.

AVERTISSEMENT **En vertu des règles de la FCC, tout changement ou toute modification qui non expressément approuvé(e) par Precor pourrait annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur d'utiliser.**

Ministère des communications du Canada

This digital apparatus does not exceed the Class B limits for radio noise emissions from digital apparatus set out in the Radio Interference Regulations of the Canadian Department of Communications.

Le présent appareil numérique n'émet pas de bruits radioélectriques dépassant les limites applicables aux appareils numériques de la classe B prescrites au Règlement sur le brouillage radioélectrique édicté par le Ministère des Communications du Canada.

ATTENTION : Haute tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/EC RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée selon les normes suivantes :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1

Recommandations électriques : Tapis de course de 120 V et 240 V

Remarque : Les conseils suivants sont donnés uniquement à titre de recommandation. Il convient de respecter les directives du code électrique national américain (NEC) ou de votre code électrique local.

ATTENTION : Utilisez le cordon d'alimentation fourni qui convient. N'enlevez pas et ne court-circuitez pas la prise à 3 broches avec un adaptateur pour utiliser ne prise électrique non reliée à la terre. Ne branchez pas le tapis de course dans un transformateur électrique pour réduire la tension requise. Le non-respect de ces instructions peut entraîner l'endommagement de l'appareil et annulera la garantie limitée Precor. Si le cordon dont vous avez besoin n'a pas été livré avec votre tapis, veuillez contacter votre distributeur Precor pour obtenir le cordon d'alimentation Precor qui convient. Pour obtenir de plus amples informations sur les distributeurs agréés Precor, veuillez contacter le service clients à partir du site www.precor.com.

Le câble d'alimentation qui correspond aux exigences de votre code électrique local devrait avoir été livré avec l'équipement. Les tapis de course Precor doivent être branchés dans un circuit de dérivation dédié d'une capacité minimum de 15 A pour 120 V ou 10 A pour 240 V. Pour obtenir une aide supplémentaire sur les branchements électriques, veuillez contacter votre distributeur agréé Precor local.

Entretien

Ne tentez pas d'effectuer vous-même d'autres opérations d'entretien de l'appareil que celles décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor à l'adresse www.precor.com.

Pour référence ultérieure, notez le modèle, le numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation. Reportez-vous à la Figure 3.

N° de modèle : _____ N° de série : _____

Date d'achat : _____

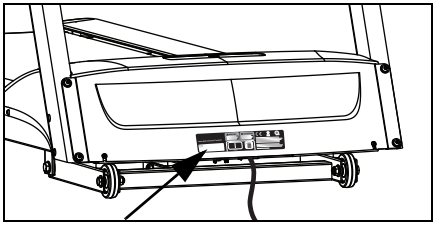


Figure 3 : Emplacement du numéro de série

Table des matières

Instructions importantes relatives à la sécurité 1
Mesures de sécurité 1
Homologation sécurité 4
Instructions de mise à la terre 5
Remplacement du cordon d'alimentation (modèle 9.27, 240 volts uniquement) 6
Matières dangereuses et mise au rebut adéquates 7
Recyclage et mise au rebut de l'appareil 7
Avis réglementaires relatifs à l'équipement d'entraînement cardio-vasculaire 8
Recommandations électriques : Tapis de course de 120 V et 240 V 9
Entretien 10

Dispositifs de sécurité du tapis de course 13
Utilisation du clip de sûreté 13
Utilisation des rampes 14
Démarrage et arrêt du tapis de course 14
Utilisation de l'interrupteur de réinitialisation 14
Emplacement 15

Fonctionnalités de la fréquence cardiaque 16
Informations importantes sur l'utilisation et la sécurité 16
Entraînez-vous à votre fréquence cardiaque cible 18
Utilisation des poignées à capteurs de fréquence cardiaque 18
Utilisation de la fonctionnalité SmartRate 20
Utilisation d'un cardiomètre (9.27 modèle uniquement) 21
Analyse de la fréquence cardiaque 22

Console d'affichage 23
Informations supplémentaires sur l'affichage central . 25
Informations supplémentaires sur la partie inférieure de l'affichage 25
Pavé de commandes 27

Identification de l'utilisateur 30
Ajout d'un utilisateur 30
Mise à jour des données d'utilisateur 31

Options d'entraînement 32
Sélection de QUICKSTART (démarrage rapide) 33
Sélection de programmes 34
Sélection de la touche USER (utilisateur) 35
Récupération après un entraînement 35
Pause au cours d'une séance d'entraînement ou de la période de récupération 36
Fin d'une séance d'entraînement 37

Programmes 38
Sélection d'un programme 38
Astuces pour les programmes 38
Programme Manual (manuel) 39
Programme Weight Loss (perte de poids) 40
Programme Interval (intervalle) 40
Programme Hill Climb (ascension collines) 41
Programme Walk One (marche 1) (modèle 9.27 uniquement) 42
Programme Walk Two (marche 2) (modèle 9.27 uniquement) 42
Programme 5K Track Run (course sur piste 5 km) (modèle 9.27 uniquement) 43
Programme Fun Run (course amateurs) 43
Astuces pour le programme Heart Rate (fréquence cardiaque) du 9.27 44
Programme Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque) (modèle 9.27 uniquement) 45
Programme Heart Rate Cardio (cardio avec fréquence cardiaque) (modèle 9.27 uniquement) 45

Programmation avancée et dépannage 47
Astuces pour la programmation avancée 47
Sélection de l'affichage d'unités américaines ou métriques 47
Affichages des informations 48
Bouton rouge de réinitialisation 49
Codes d'erreur de dépannage 49
Dépannage des problèmes de fréquence cardiaque 50

Entretien 52
Inspection 52
Nettoyage de l'équipement 53
Rangement du cardiomètre 53
Vérification de l'alignement de la bande de course ... 53
Réglage de la bande de course 55
Stockage à long terme 56

Garantie limitée des équipements résidentiels de Precor 57

Dispositifs de sécurité du tapis de course

Le tapis de course est équipé de certains éléments qui, utilisés correctement, rendront votre séance d'entraînement plus agréable. Ces éléments comprennent :

- un clip de sûreté et une clé magnétique de sûreté
- des rampes
- un interrupteur de mise sous tension

Important : *Avant toute séance d'entraînement, lisez le chapitre* Instructions importantes relatives à la sécurité*, au début de ce manuel.*

Utilisation du clip de sûreté

Accrochez le clip de sûreté à vos vêtements avant chaque exercice. Reportez-vous à la Figure 4. Lorsque vous tirez sur la longe de sûreté, la clé magnétique de sûreté se désengage, l'interrupteur de sûreté situé à l'intérieur de la console d'affichage se déclenche et arrête la bande de course, ce qui met fin à votre session d'entraînement.

Remarque : Lorsque l'interrupteur de sûreté est déclenché, le tapis de course ne conserve pas les statistiques de vos exercices.

Pour reprendre votre entraînement, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Au besoin, attachez à nouveau le clip de sûreté à vos vêtements et reliez la clé magnétique de sûreté à la console d'affichage.
2. Enjambez la bande de course.
3. Appuyez sur QUICKSTART ou sélectionnez un programme.
4. Tenez-vous à une rampe pour monter sur la bande de course programmée à une vitesse à 1,6 km/h (1 m/h) maximum.

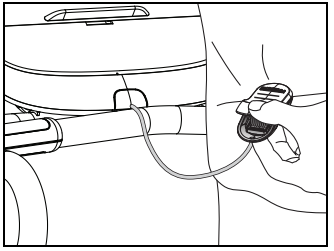


Figure 4 : Attachez le clip de sûreté à vos vêtements

Important : *Pour éviter toute utilisation non autorisée, retirez la clé magnétique de sûreté et le clip de sûreté après votre entraînement et rangez-les dans un endroit sûr. Le tapis de course ne peut fonctionner si la clé magnétique de sûreté n'est pas reliée à la console d'affichage.*

Utilisation des rampes

Pour maintenir votre équilibre, tenez toujours une rampe pour monter ou descendre du tapis de course et pour utiliser le pavé de commandes.

Pour en savoir plus sur les poignées à capteurs de fréquence cardiaque, veuillez-vous reporter à *Fonctionnalités de la fréquence cardiaque*.

Démarrage et arrêt du tapis de course

Pour allumer ou éteindre l'appareil, utilisez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, à côté du raccord du cordon d'alimentation. Reportez-vous à la Figure 5.

Important : *Éteignez et débranchez toujours le tapis de course lorsqu'il n'est pas utilisé. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.*

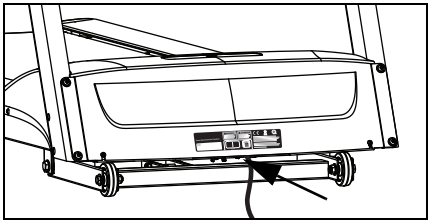


Figure 5 : Emplacement de l'interrupteur d'alimentation

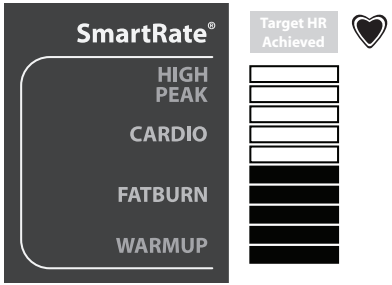
Utilisation de l'interrupteur de réinitialisation

Le tapis de course est doté d'un disjoncteur qui est déclenché lorsqu'il détecte une surcharge. Pour protéger les cartes électroniques inférieures de tout endommagement, un bouton rouge, situé à proximité de l'interrupteur d'alimentation, doit être enfoncé pour réinitialiser le disjoncteur. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre *Programmation avancée et dépannage*.

Emplacement

Pour empêcher tout endommagement de l'unité inférieure, éloignez votre tapis de course de toute conduite de chauffage. Pour des raisons de sécurité et pour permettre les opérations d'entretien, il est primordial de prévoir un espace libre autour du tapis de course, exempt de tout encombrement (un autre équipement, par exemple). Placez le tapis de course à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres (80 pouces) derrière l'appareil.

Fonctionnalités de la fréquence cardiaque



Les fonctionnalités de captation de la fréquence cardiaque et SmartRate® sont actives lorsque vous tenez les deux poignées à capteurs de fréquence cardiaque ou lorsque vous portez un cardiomètre sur le tapis de course 9.27. Lorsqu'un battement de cœur est détecté, l'icône en forme de cœur continue de clignoter tant que le battement de cœur est perceptible. Si aucun battement de cœur n'est détecté, le contour de l'icône en forme de cœur reste allumé et ne clignote pas. Au cours de la séance d'entraînement, l'écran affiche un nombre qui représente votre fréquence cardiaque.

Informations importantes sur l'utilisation et la sécurité

Lisez les paragraphes suivants avant d'utiliser les fonctionnalités de captation de la fréquence cardiaque ou SmartRate.

ATTENTION : Avant de commencer un programme de remise en forme, consultez votre médecin généraliste pour effectuer un examen médical approfondi. Demandez conseil à votre médecin pour en savoir plus sur la fréquence cardiaque que vous devez viser pour votre niveau d'entraînement. Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Le cas échéant, ralentissez immédiatement et réglez l'inclinaison ou la résistance de la rampe pour revenir à la zone cible qui vous a été recommandée.

- Consultez votre médecin avant de commencer un entraînement intense. Ne suivez jamais les programmes Heart Rate (fréquence cardiaque) sans l'autorisation de votre médecin.
- Vous devez connaître votre fréquence cardiaque et la zone cible de fréquence cardiaque conseillées par votre médecin. Les fréquences cardiaques individuelles varient en fonction de plusieurs facteurs physiologiques et peuvent ne pas correspondre directement Figure 6.

- La formule utilisée pour calculer la zone cible de fréquence cardiaque est (220 moins votre âge) multiplié par un pour cent. L'utilisateur peut contrôler la zone cible en augmentant ou en diminuant l'inclinaison du tapis.

  Par exemple :
  Programme Fat Burn (élimination des graisses) :
  (220 moins votre âge) multiplié par 65 %

  Programme Cardio : (220 moins votre âge) multiplié par 80 %

  Reportez-vous au Tableau 1 du chapitre *Utilisation de la fonctionnalité SmartRate*.
- Si vous utilisez le cardiomètre du modèle 9.27, mettez-le et positionnez-vous face à la console d'affichage pendant quelques secondes. Ceci permet au récepteur de la console de reconnaître le signal provenant du cardiomètre.
- Si l'icône ♥ ne clignote pas, le tapis de course ne pourra pas détecter votre fréquence cardiaque. Chaque barre de SmartRate est allumée. Vérifiez que le cardiomètre est bien placé autour de votre poitrine et contre votre peau.
- Si vous préférez utiliser les poignées à capteurs de fréquence cardiaque, tenez les deux poignées à capteurs de fréquence cardiaque et attendez cinq à dix secondes. Veillez à ce que vos deux mains soient humides.

  Remarque : Une fois qu'un signal est détecté, un nombre apparaît sur l'affichage HEART RATE (fréquence cardiaque).
- Faites toujours face au tapis de course et utilisez la rampe pour garder votre équilibre. Essayez de ne pas bouger le haut de votre corps.

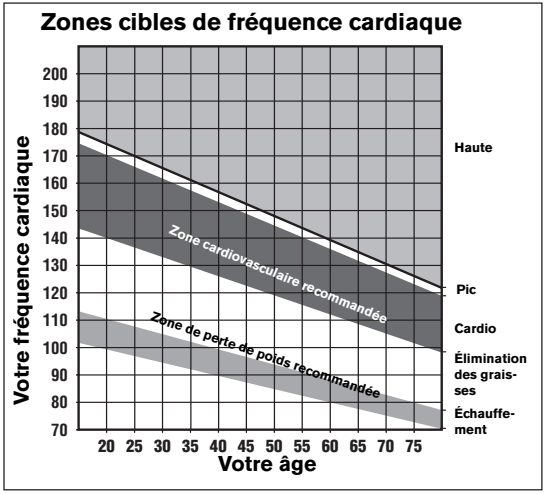


Figure 6 : Zones cibles de fréquence cardiaque

Entraînez-vous à votre fréquence cardiaque cible

Un récepteur de fréquence cardiaque intégré à l'affichage vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Vous devez porter un cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou tenir les deux poignées à capteurs de fréquence cardiaque et saisir votre âge. Votre fréquence cardiaque (battements par minute) apparaît à l'écran.

Important : *Entrez votre âge lorsque vous y êtes invité, sinon la fréquence cardiaque sera calculée en fonction d'un âge par défaut de 35 ans.*

Le tapis de course, modèle 9.27, comprend deux programmes, Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque) (P9) et Heart Rate Cardio (cardio avec fréquence cardiaque) (P10), qui vous permettent de vous entraîner en vous basant sur une fréquence cardiaque donnée. Reportez-vous au chapitre *Programmes*.

Au cours de la période d'échauffement, vous pouvez changer l'inclinaison ou la vitesse du tapis de course à l'aide des touches fléchées INCLINE (inclinaison) et SPEED (vitesse). Appuyez sur la touche INCLINE pour afficher votre fréquence cardiaque cible. Une fois la période d'échauffement terminée, les touches INCLINE affectent la fréquence cardiaque cible et non l'inclinaison du tapis de course.

Vous pouvez régler votre fréquence cardiaque cible après avoir sélectionné un programme et achevé la période d'échauffement.

Pour utiliser les programmes du 9.27, appuyez sur la touche PROGRAMS (programmes) jusqu'à ce que le programme désiré, P9 ou P10, apparaisse. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre *Programmes*.

Le modèle 9.23 ne contient pas de programme permettant le maintien automatique de votre fréquence cardiaque dans une zone cible, mais vous pouvez surveiller votre fréquence cardiaque avec tous les programmes lorsque vous utilisez les poignées à capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque vous entrez votre âge lors de la configuration, l'affichage SmartRate vous donne un repère visuel qui vous permet de rester dans la zone cible de fréquence cardiaque souhaitée.

Utilisation des poignées à capteurs de fréquence cardiaque

Remarque : La performance des poignées à capteurs de fréquence cardiaque peut varier en fonction de la physiologie, du niveau d'entraînement et de l'âge de l'utilisateur et en fonction d'autres facteurs. Il se peut que la mesure soit erronée si vos mains sont sèches, sales ou

huileuses ou si la peau de votre paume est particulièrement épaisse. La mesure peut également être erronée si vous avez appliqué de la crème sur vos mains. Veillez également à ce que les poignées soient propres pour que le contact soit maintenu.

Pour utiliser la fonctionnalité de captation de la fréquence cardiaque, placez la paume de vos mains directement sur les capteurs de fréquence cardiaque en métal qui se trouvent sur les rampes de l'appareil. Reportez-vous à la Figure 7. Pour que la mesure soit la plus précise possible, suivez les astuces suivantes :

- Vous devez saisir les capteurs à deux mains pour que votre fréquence cardiaque puisse être enregistrée.
- Plusieurs battements consécutifs de votre cœur sont nécessaires (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque puisse être enregistrée.
- Ne serrez pas trop les capteurs. Vous devez les tenir de manière relâchée en les entourant de vos mains. La mesure risque d'être affectée si vous serrez trop les poignées.
- Au fur et à mesure de votre entraînement, votre transpiration facilitera la transmission du signal de votre fréquence cardiaque. Si vous avez des difficultés à utiliser les poignées tactiles pour déterminer votre fréquence cardiaque, essayez d'utiliser à nouveau les capteurs pendant votre entraînement pour voir si vous obtenez un signal de fréquence cardiaque.
- Si la fonctionnalité de captation de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas pour vous, Precor vous conseille d'utiliser un cardiomètre.

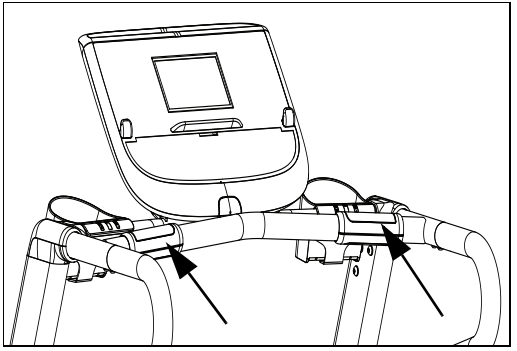


Figure 7 : Poignées à capteurs de la fréquence cardiaque

Important : *Au cours de votre entraînement, vous ne devez jamais simultanément tenir les poignées à capteurs de fréquence cardiaque et porter le cardiomètre. Les poignées à capteurs de fréquence cardiaque remplacent les signaux provenant de l'émetteur du cardiomètre. Si vous les utilisez en même temps, les mesures risquent d'être contradictoires.*

Utilisation de la fonctionnalité SmartRate

La fonctionnalité SmartRate vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque et de la maintenir dans la zone cible la mieux adaptée à vos besoins spécifiques.

Une fois que vous commencez une séance d'entraînement, une barre clignotante apparaît sur l'écran SmartRate. Cette barre indique la zone actuelle de votre fréquence cardiaque.

Important : *Pour utiliser la fonctionnalité SmartRate, vous devez choisir un programme et saisir votre âge lors de la phase de configuration de votre séance d'entraînement.*

Tableau 1 indique les pourcentages utilisés pour calculer les zones cibles de fréquence cardiaque. Lorsque votre fréquence cardiaque reste dans ces zones, la barre correspondante clignote et vous donne un repère visuel.

La formule de calcul de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie est (220 moins votre âge). Lorsque vous la multipliez par le pourcentage indiqué au Tableau 1, vous pouvez comprendre la relation qui existe entre la barre clignotante SmartRate et votre fréquence cardiaque cible.

Tableau 1. Zones cibles de fréquence cardiaque et des voyants de SmartRate

Pourcentage de la zone de fréquence cardiaque	Barres SmartRate allumées	Clignote-ment	Zone cible
Moins de 50	Aucune	Première	ÉCHAUFFE-MENT
50 à 54	Première	Seconde	ÉCHAUFFE-MENT
55 à 59	Seconde	Troisième	ÉLIMINA-TION DES GRAISSES
60 à 64	Troisième	Quatrième	ÉLIMINA-TION DES GRAISSES
65 à 69	Quatrième	Cinquième	ÉLIMINA-TION DES GRAISSES
70 à 74	Cinquième	Sixième	CARDIO
75 à 79	Sixième	Septième	CARDIO
80 à 84	Septième	Huitième	CARDIO
85 à 87	Huitième	Neuvième	PIC
Supérieur à 87	Neuvième	Dixième	HAUTE

Les voyants SmartRate n'apparaissent pas lorsque :

- Vous cliquez sur QUICKSTART dans la bannière.
- Vous ne saisissez pas votre âge avant de commencer un programme.
- Vous ne portez pas le cardiomètre ou vous l'avez placé de manière incorrecte sur le tapis de course 9.27.
- Vous ne tenez pas les deux poignées à capteurs de la fréquence cardiaque pendant cinq à dix secondes.

Utilisation d'un cardiomètre (9.27 modèle uniquement)

AVERTISSEMENT **Les signaux utilisés par le cardiomètre (ou cardiofréquencemètre avec sangle) peuvent interférer avec les stimulateurs cardiaques ou d'autres implants de dispositifs. Consultez votre médecin et les directives des fabricants de votre cardiomètre et de votre implant avant d'utiliser ce type d'appareil.**

Le port d'un cardiomètre au cours de votre entraînement permet de recevoir des informations sur votre fréquence cardiaque en continu. Pour que l'équipement détecte votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs tactiles de fréquence cardiaque ou porter un cardiomètre pendant votre entraînement. En présence de données provenant à la fois des capteurs tactiles et d'un émetteur sans fil, les données provenant des capteurs tactiles prévalent et seront affichées.

Remarque : Pour recevoir une mesure précise, le cardiomètre doit être en contact direct avec votre peau au niveau du sternum inférieur (juste en dessous de la poitrine pour les femmes).

Important : *Au cours de votre entraînement, vous ne devez jamais simultanément tenir lespoignées à capteurs de fréquence cardiaque et porter le cardiomètre. Les poignées à capteurs de fréquence cardiaque remplacent les signaux provenant de l'émetteur du cardiomètre. Si vous les utilisez en même temps, les mesures risquent d'être contradictoires.*

Mode d'utilisation d'un cardiomètre :

1. Humectez soigneusement la partie arrière du cardiomètre avec de l'eau du robinet.

   Important : *N'utilisez pas d'eau déionisée. Elle ne contient pas les minéraux et sels nécessaires pour permettre la conduction des impulsions électriques.*

2. Réglez la sangle et attachez-la autour de votre poitrine. La sangle doit être bien ajustée et ne pas limiter vos mouvements.
3. Vérifiez que le côté droit du cardiomètre est tourné vers le haut, placé horizontalement sur la poitrine et centré au milieu de votre poitrine.

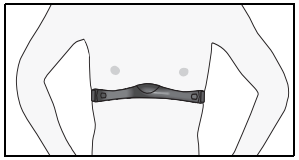


Figure 8 : Positionnement du cardiomètre

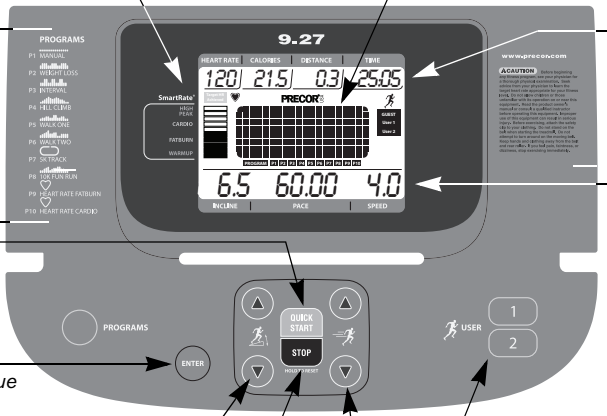
4. Assurez-vous de la bonne position du cardiomètre en vérifiant si la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement est activée. Si une fréquence cardiaque est enregistrée, la position du cardiomètre est correcte.
5. Si l'équipement n'enregistre pas de fréquence cardiaque, réajustez la sangle puis vérifiez à nouveau si la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement fonctionne.

Analyse de la fréquence cardiaque

A chaque fois que vous terminez un programme pendant lequel vous avez utilisé le cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou les poignées à capteurs de la fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque moyenne apparaît avec vos statistiques d'entraînement. L'analyse de la fréquence cardiaque est basée sur la fréquence à laquelle le signal de votre fréquence cardiaque est reçu pendant l'entraînement. Si vous utilisez le cardiomètre du modèle 9.27, la fréquence cardiaque moyenne sera plus précise que si vous tenez de temps à autre les poignées à capteurs de la fréquence cardiaque.

Console d'affichage

Modèle 9.27



Affichage SmartRate : *Des barres horizontales clignotantes apparaissent lorsque la fonction SmartRate est activée. Utilisez l'écran SmartRate pour surveiller votre fréquence cardiaque et la maintenir dans votre zone cible.*

Affichage central : *Affiche initialement la bannière Precor. Il indique ensuite le profil du programme sélectionné lorsque vous sélectionnez un programme ou appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide). La colonne clignotante dans le profil indique votre progression dans le programme.*

Pavé PROGRAM (programme) : *Pour commencer une séance d'entraînement, appuyez sur la touche PROGRAMS (programmes) pour afficher le menu des programmes. Pour une description des programmes, reportez-vous au chapitre* Programmes.

Statistiques des séances d'entraînement : *Votre fréquence cardiaque, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée d'entraînement apparaissent le long de la partie supérieure de l'écran.*

Partie inférieure de l'affichage : *Au cours de votre entraînement, trois séries de chiffres vous donnent des informations sur votre session. Une fois que vous avez terminé un programme, l'inclinaison, le rythme moyen et la vitesse moyenne sont affichés dans le récapitulatif de la séance.*

QUICKSTART (démarrage rapide) : *Appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide) pour commencer votre entraînement immédiatement.*

Touche ENTER (entrer) : *Appuyez sur cette touche pour confirmer les réponses que vous donnez à des messages spécifiques.*

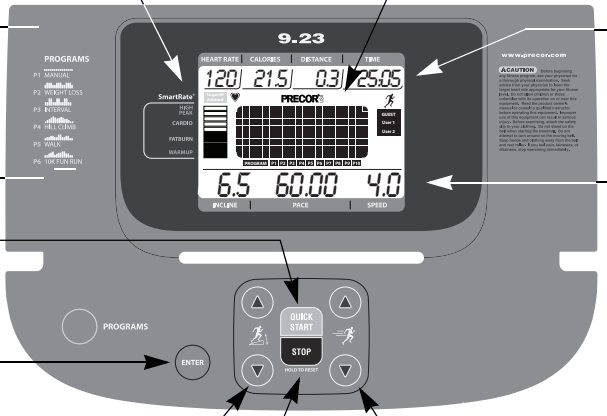
Touches fléchées INCLINE (inclinaison) : *Utilisez les touches fléchées pour régler l'inclinaison du tapis.*

Utilisateur 1–2 : *Le tapis de course 9.27 dispose de deux touches USER (utilisateur). Appuyez sur une touche USER (utilisateur) de la bannière pour personnaliser vos exercices. Les informations seront stockées pour vos prochaines séances d'exercices.*

Touche rouge STOP : *Appuyez sur cette touche pour mettre en pause et arrêter le tapis de course. Pour terminer une séance d'entraînement, appuyez sur cette touche et maintenez-la enfoncée pendant quelques secondes. La bannière revient à l'écran.*

Touches fléchées SPEED (vitesse) : *Utilisez les touches fléchées pour régler la vitesse.*

Modèle 9.23



Affichage SmartRate : *Des barres horizontales clignotantes apparaissent lorsque la fonction SmartRate est activée. Utilisez l'écran SmartRate pour surveiller votre fréquence cardiaque et la maintenir dans votre zone cible.*

Affichage central : *Affiche initialement la bannière. Il indique ensuite le profil du programme sélectionné lorsque vous sélectionnez un programme ou appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide). La colonne clignotante dans le profil indique votre progression dans le programme.*

Pavé PROGRAM (programme) : *Pour commencer une séance d'entraînement, appuyez sur la touche PROGRAMS (programmes) pour afficher le menu des programmes. Pour une description des programmes, reportez-vous au chapitre* Programmes.

Statistiques des séances d'entraînement : *Votre fréquence cardiaque, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée d'entraînement apparaissent le long de la partie supérieure de l'écran.*

Partie inférieure de l'affichage : *Au cours de votre entraînement, trois séries de chiffres vous donnent des informations sur votre session. Une fois que vous avez terminé un programme, l'inclinaison, le rythme moyen et la vitesse moyenne sont affichés dans le récapitulatif de la séance.*

QUICKSTART (démarrage rapide) : *Appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide) pour commencer votre entraînement immédiatement.*

Touche ENTER (entrer) : *Appuyez sur cette touche pour confirmer les réponses que vous donnez à des messages spécifiques.*

Touches fléchées INCLINE (inclinaison) : *Utilisez les touches fléchées pour régler l'inclinaison du tapis.*

Touches fléchées SPEED (vitesse) : *Utilisez les touches fléchées pour régler la vitesse.*

Touche rouge STOP : *Appuyez sur cette touche pour mettre en pause et arrêter le tapis de course. Pour terminer une séance d'entraînement, appuyez et maintenez cette touche enfoncée pendant quelques secondes. La bannière revient à l'écran.*

Informations supplémentaires sur l'affichage central

L'affichage central indique le profil du programme sélectionné et d'autres informations pertinentes sur votre entraînement. Dans la plupart des programmes, le réglage de l'inclinaison affecte la hauteur des colonnes, comme indiqué à la Figure 9. Le profil se soulève ou s'abaisse en fonction de la touche fléchée INCLINE (inclinaison) utilisée.

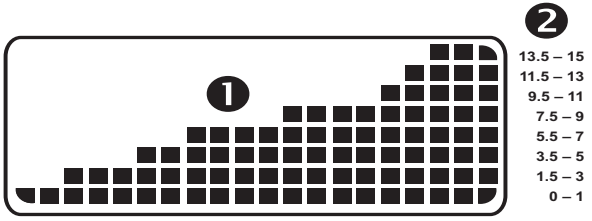


Figure 9 : Configuration de la hauteur de colonne (1) et de l'inclinaison

Au cours de votre séance d'entraînement, une colonne clignotante indique votre position dans le programme. Si le profil est uniquement représenté par une rangée en hauteur, des marqueurs (•••••••••) apparaissent ponctuellement pour donner un sens de mouvement au cours du programme.

Remarque : l'affichage central est composé d'une matrice constituée de 8 lignes et 20 colonnes. Vous pouvez déterminer la durée de chaque colonne dans un programme (si la durée de votre entrainement est inférieure à 20 minutes) en divisant la limite de la durée du programme par 20. Si la durée d'entraînement est supérieure à 20 minutes, chaque colonne représente 1 minute.

Informations supplémentaires sur la partie inférieure de l'affichage

La partie inférieure de l'écran vous indique le nom du programme lorsque vous sélectionnez tout d'abord un programme. Au cours d'une séance d'entraînement, la partie inférieure de l'écran est constituée de trois fenêtres, qui donnent automatiquement des informations spécifiques. Les deux fenêtres extérieures affichent votre inclinaison et votre vitesse. La fenêtre centrale affiche votre rythme. Les chiffres qui apparaissent se rapportent aux statistiques de votre 'entraînement et sont décrits ci-dessous.

À l'occasion, la partie inférieure de l'écran se transforme en une barre de message et affiche des informations supplémentaires en fonction des choix de l'utilisateur et des intermèdes du programme.

Statistiques d'entraînement de la partie supérieure de l'écran HEART RATE (fréquence cardiaque), CALORIES, DISTANCE et TIME (durée)

HEART RATE (fréquence cardiaque) : votre fréquence cardiaque apparaît dans l'affichage HEART RATE (fréquence cardiaque) si vous utilisez un cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou les poignées à capteurs de fréquence cardiaque. Reportez-vous à la section *Fonctionnalités de la fréquence cardiaque*.

CALORIES : cumul des calories dépensées.

DISTANCE : suivi de la distance linéaire en miles ou en kilomètres. La distance est calculée en fonction de votre vitesse.

TIME (durée) : affiche la durée d'entraînement en minutes et secondes, mais lorsque vous dépassez 60 minutes au cours d'une seule séance d'entraînement, la durée est indiquée en heures et minutes. Pour les programmes d'une durée d'entraînement limitée, l'affichage TIME (durée) indique le temps restant. Lorsque vous utilisez QuickStart (démarrage rapide) ou sélectionnez un temps d'entraînement égal à zéro (sans limite de durée), l'affichage TIME (durée) indique le temps écoulé.

Statistiques d'entraînement de la partie inférieure de l'écran : INCLINE (inclinaison), PACE (rythme) et SPEED (vitesse)

INCLINE (inclinaison) : affiche le pourcentage d'inclinaison pendant votre séance d'entraînement. Les touches fléchées INCLINE (inclinaison) affectent le levage et vous permettent de définir une inclinaison entre 0 % et 15 %. Les valeurs affichées peuvent changer par incréments de 0,5 %.

PACE (rythme) : affiche votre vitesse cible en minutes et secondes par mile (ou kilomètre). Par exemple, la valeur **4:23** indique que le rythme (vitesse à laquelle vous vous déplacez) est 4 minutes et 23 secondes par mile. Lorsque vous appuyez sur les touches fléchées SPEED (vitesse), l'affichage modifie le rythme en conséquence (0.1 mile par pression sur une touche).

Remarque : Si votre rythme est supérieur à 60 minutes par mile, l'affichage indique les heures et les minutes (hr:mm).

SPEED (vitesse) : affiche la vitesse du tapis de course en miles à l'heure (mph) ou en kilomètres à l'heure (km/h). La vitesse de la bande de course est comprise entre 0,8 et 20 km/h (0,5 et 12 mph) et peut être modifiée par incréments de 0,1 à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

Pavé de commandes

Utilisez le pavé de commande pour entrer vos sélections de session d'entraînement, afin d'affecter ce qui est affiché à l'écran et d'établir vos préférences de vitesse et d'inclinaison.

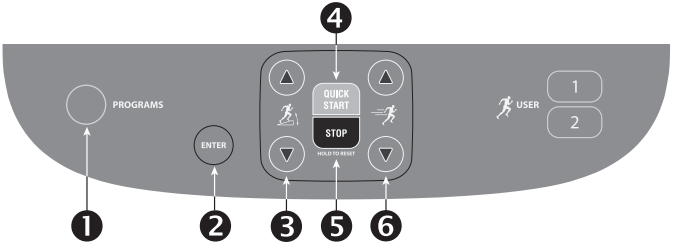


Figure 10 : Pavé de commande inférieur de l'écran

1. **PROGRAMS (PROGAMMES)** : Chaque fois que vous appuyez sur cette touche l'écran fait apparaître les divers programmes disponibles. Reportez-vous au Tableau 2. Le profil du programme apparaît dans l'affichage central et le nom abrégé du programme s'allume le long de la base de l'écran. L'utilisateur Guest (invité) est également mis en évidence pour indiquer que les choix que vous ferez lors de l'installation ne seront pas sauvegardés une fois que vous aurez fini votre séance d'entraînement.

Remarque : Si vous avez sélectionné une touche USER (utilisateur) sur le modèle 9.27, la barre d'utilisateur correspondante est mise en évidence.

Tableau 2. Programmes disponibles

Nombre de programmes	Sélections du menu	9.23	9.27
P1	Manual (manuel)	✓	✓
P2	Weight loss (perte de poids)	✓	✓
P3	Interval (intervalle)	✓	✓
P4	Hill Climb (ascension collines)	✓	✓
P5	Walk One (marche 1)	✓	✓
P6	Walk Two (marche 2)		✓
P7	Track 5 K (piste de 5 km)		✓
P8	Fun Run (10 k) (course amateurs – 10 km)	✓	✓
P9	Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque)*		✓
P10	Heart Rate Cardio (cardio avec fréquence cardiaque)*		✓

* L'utilisation du cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou des poignées à capteurs de fréquence cardiaque est requise.

2 **ENTER (entrer) :** Appuyez sur cette touche pour confirmer les réponses que vous donnez à des messages spécifiques.

3 **INCLINE (inclinaison) :** Appuyez et maintenez les touches fléchées INCLINE pour à augmenter ou diminuer la pente de 0 % à 15 % par incréments de 0,5 %.

Les modifications apportées à l'inclinaison ne sont pas immédiates. Il faut du temps pour que le moteur d'inclinaison atteigne l'inclinaison souhaitée affichée à l'écran.

Le réglage de l'inclinaison affecte la hauteur de la colonne dans le profil du programme. Reportez-vous à la Figure 9. L'affichage INCLINE (inclinaison) indique le nouveau réglage.

4 **QUICKSTART (démarrage rapide) :** Appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide) pour commencer votre séance d'entraînement immédiatement en utilisant le programme manuel. Reportez-vous à la section *Sélection de QUICKSTART (démarrage rapide)*.

❺ **STOP :** Appuyez fermement sur la touche rouge STOP pour faire ralentir et arrêter le tapis de course, qui se met alors en pause. Pour reprendre votre entraînement, appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide) ou la flèche du haut de SPEED (vitesse). Pour rétablir la bannière, appuyez sur la touche STOP rouge pendant quelques secondes ou appuyez dessus deux fois supplémentaires. Reportez-vous à la section *Pause au cours d'une séance d'entraînement ou de la période de récupération*.

❻ **SPEED (vitesse) :** Appuyez les touches fléchées SPEED (vitesse) et maintenez-les enfoncées pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis de course par incréments de 0,1 à 0,8 à 20 km/h (0,5 à 12 mph).

Lorsque vous appuyez sur les touches fléchées, une vitesse cible apparaît à l'écran. La vitesse du tapis de course change pour atteindre l'objectif, mais le changement se produit progressivement de sorte que la transition soit douce.

Touches USER (utilisateur) du modèle 9.27

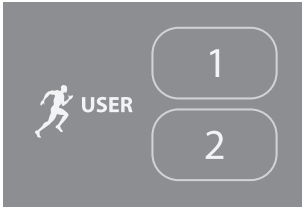


Figure 11 : Touches USER (utilisateur)

Touches d'utilisateur : Sur le tapis de course 9.27, vous pouvez personnaliser votre séance d'entraînement en appuyant sur une touche USER (1 ou 2) au niveau de la bannière. Lorsque vous choisissez une touche USER (utilisateur), vos données personnelles, telles que la durée de votre séance d'entraînement, votre âge, votre poids et votre programme **préféré sont réintégrées au moment où votre séance d'exercice commence. Si vous ne l'avez pas déjà fait, vous devez sélectionner un numéro d'utilisateur. Pour plus d'informations, reportez-vou**s à la *Sélection de la touche USER (utilisateur)*.

Identification de l'utilisateur

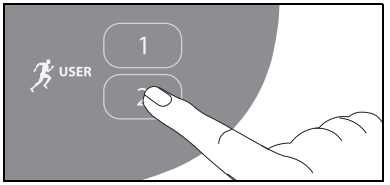
Sélectionnez la touche d'identification de l'utilisateur ou USER (utilisateur) pour activer la fonction du tapis de course qui lui permettra de vous identifier et de suivre les statistiques cumulées de vos entraînements. Une fois la touche USER (utilisateur) configurée, vous pourrez personnaliser votre session d'entraînement et enregistrer les informations sur la durée de votre entraînement, votre poids, votre âge et votre programme préféré.

Les touches USER (utilisateur) du tapis de course 9.27 permettent à deux personnes de personnaliser, d'enregistrer et de récupérer les sessions d'entraînement sélectionnées.

Initialement, vous devez ajouter un USER (utilisateur) de manière à ce que vos sessions d'entraînement préférées puissent être enregistrées sur le tapis de course. Une fois les informations requises saisies, elles restent enregistrées jusqu'à que vous décidiez d'en changer. Sélectionnez la même touche USER (utilisateur) et vos préférences d'utilisateur seront automatiquement réinstallées. Reportez-vous à la section *Ajout d'un utilisateur*.

Remarque : Pour quitter le processus d'ajout ou de sélection d'une touche USER, appuyez sur la touche rouge STOP (arrêt) pour revenir à l'affichage de la bannière. Les informations saisies sur l'utilisateur ne sont pas sauvegardées.

Ajout d'un utilisateur



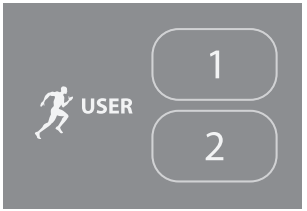
L'ajout d'un utilisateur est l'étape initiale. Une fois que vous avez sélectionné la touche utilisateur et répondu aux messages, vous pouvez appuyer sur la même touche d'utilisateur à chaque fois que vous vous entraînez. Vos préférences de durée, de poids, d'âge et de programme sont réinstallées.

Suivez les étapes suivantes pour ajouter un utilisateur.

1. Sur la bannière, appuyez sur une touche USER. Le message ENTER TIME (saisir durée) apparaît à l'écran. Utilisez les flèches pour régler la durée d'entraînement, puis appuyez sur ENTER (entrée).
2. De la même manière, répondez aux messages restants sur le poids et l'âge.
3. Sélectionnez un programme en appuyant sur la touche PROGRAMS puis sur ENTER. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Remarque : La durée d'entraînement et le programme que vous sélectionnez deviennent les valeurs par défaut pour la prochaine fois que vous sélectionnez la même touche USER. Vous pouvez toujours changer de programme, mais pour modifier la durée de votre entraînement, vous devez suivre les étapes indiquées dans la section *Mise à jour des données d'utilisateur*.

Mise à jour des données d'utilisateur



Pour mettre à jour les données telles que la durée d'entraînement, le poids et l'âge, vous devez suivre les étapes suivantes :

1. Sur la bannière, appuyez sur la touche USER (utilisateur) et maintenez-la enfoncée pendant au moins trois secondes.
2. Le message ENTER TIME (saisir durée) apparaît à l'écran. Utilisez les flèches pour régler la durée d'entraînement, puis appuyez sur ENTER (entrée).
3. De la même manière, répondez aux invites concernant le poids et l'âge.
4. Au moment où vous saisissez votre âge, le programme précédent défile à travers l'affichage. Sélectionnez le programme en appuyant sur ENTER ou sélectionnez un autre programme à l'aide de la touche PROGRAMS. Tous les changements effectués deviendront les paramètres par défaut de cette touche USER.

Options d'entraînement

ATTENTION : Avant de commencer un programme de remise en forme, consultez votre médecin généraliste pour effectuer un examen médical complet. Prenez note de la fréquence cardiaque que vous recommande votre médecin.

Important : *Avant tout exercice, lisez la section* Instructions importantes relatives à la sécurité *que vous trouverez au début de ce manuel.*

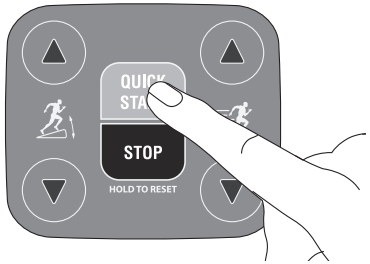
1. Insérez la clé magnétique dans la console d'affichage.
2. Enjambez la bande de course.
3. La bannière Precor défile à travers la partie inférieure de l'affichage.

   Invite du 9.27 : CHOOSE USER, QUICKSTART OR PROGRAM TO BEGIN (choisir l'utilisateur, le démarrage rapide ou le programme à entamer)

   Invite du 9.23 : CHOOSE QUICKSTART OR PROGRAM TO BEGIN (choisir le démarrage rapide ou le programme à entamer).
4. Tenez-vous à une rampe pour monter sur le tapis de course.
5. Positionnez-vous face à l'écran, puis enjambez le tapis de course en plaçant vos pieds sur les bandes latérales prévues à cet effet.
6. Attachez le clip de sûreté à vos vêtements.
7. Tenez-vous à une rampe d'une main pour vous stabiliser.
8. Sélectionnez l'une des options suivantes :

Option...	**Étapes...**
Pour commencer à vous entraîner immédiatement	Utilisez la touche QUICKSTART (démarrage rapide). Reportez-vous à la section *Sélection de QUICKSTART (démarrage rapide)*.
Pour afficher la liste des programmes	Appuyez sur la touche PROGRAMS (programmes). Reportez-vous à *Sélection de programmes*.
Pour commencer à vous entraîner sur le tapis de course 9.27 en utilisant vos préférences	Appuyez sur votre touche USER (utilisateur). Reportez-vous à la section *Sélection de la touche USER (utilisateur)*.

Sélection de QUICKSTART (démarrage rapide)



1. Lorsque la bannière défile, cliquez sur QUICKSTART (démarrage rapide) pour entrer dans le programme manuel en tant qu'utilisateur invité.

   Lorsque vous utilisez la touche QUICKSTART (démarrage rapide), vous entrez dans le programme MANUAL (manuel) en tant qu'utilisateur invité. Il n'y a aucune limite de temps et le poids et l'âge sont définis en fonction de valeurs par défaut. Chaque colonne de profil de ce programme représente une minute.

   Le programme QUICKSTART (démarrage rapide) applique les valeurs par défaut suivantes :

Messages	Valeur par défaut
Programme	Manual (Manuel)
Durée	Illimitée
Poids	68 kg (150 lb)
Âge	35

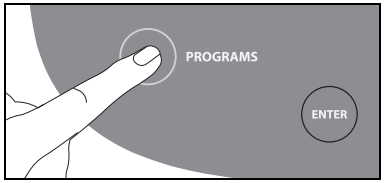
2. Tenez-vous à une rampe et enjambez le tapis de course.

   BELT STARTING (démarrage bande) défile sur l'écran. Un compte à rebours de 3 secondes apparaît sur la partie supérieure de l'affichage, puis le tapis de course se met en mouvement.

3. Montez sur la bande de course lorsque la vitesse est de 1,6 km/h (1 mph) et commencez votre entraînement. Utilisez les touches fléchées SPEED (vitesse) pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis de course.

   Pour utiliser la fonction de SmartRate, vous devez préciser votre âge. Dans ce cas, consultez les étapes indiquées aux sections *Sélection de programmes* ou *Sélection de la touche USER (utilisateur)*.

Sélection de programmes



1. Pendant que l'invite de la bannière défile, appuyez continuellement sur la touche PROGRAMS pour consulter la liste des programmes. Choisissez le programme que vous souhaitez, puis appuyez sur ENTER (entrer). Vous trouverez une description de chaque programme à la section *Programmes*.
2. ENTER TIME (saisir durée) s'affiche à l'écran et la barre Guest (invité) est mise en évidence. Ceci indique que vos préférences de durée d'entraînement, de poids, d'âge ne seront pas enregistrées en mémoire. Utilisez les touches fléchées pour sélectionner une durée comprise entre 0 et 90 minutes pour votre programme. Acceptez l'entrée affichée en appuyant sur ENTER (entrer).

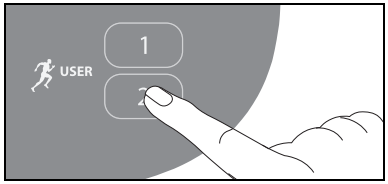
   Chaque colonne de profil de ce programme représente une minute.
3. Continuez la phase de configuration et entrez votre poids (10 à 159 kg / 23 à 350 lbs), puis votre âge (10 à 99).

   Remarque : Pour modifier une valeur (programme, poids ou âge) précédemment saisie, appuyez sur STOP/HOLD TO RESET (arrêt/maintenir pour réinitialisation) ou attendez 30 secondes pour revenir à la bannière. Sélectionnez un programme et ressaisissez les valeurs correspondantes.
4. Tenez-vous à une rampe et enjambez le tapis de course.

   BELT STARTING (démarrage bande) défile à l'écran. Un compte à rebours de 3-secondes apparaît, puis le tapis de course se met en mouvement.
5. Montez sur la bande de course lorsque la vitesse est à 1 km/h ou 1 mph et commencez votre entraînement. Utilisez les touches fléchées SPEED (vitesse) pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis de course.

   Important : *En tant qu'utilisateur invité, vous pouvez appuyer sur QUICKSTART à l'apparition de n'importe quelle invite de commande de configuration : ENTER TIME (saisir durée), ENTER WEIGHT (saisir poids) ou ENTER AGE (saisir âge). Lorsque vous répondez à une invite, les réglages par défaut sont appliqués et le tapis de course se met en mouvement après un compte à rebours de 3 secondes.*

Sélection de la touche USER (utilisateur)



Pour commencer votre séance d'exercice au moyen de l'identification et de vos préférences personnelles configurées lors de l'*Ajout d'un utilisateur*, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Au niveau de la bannière, appuyez sur la même touche USER (utilisateur) que vous avez désigné à l'étape 1, *Ajout d'un utilisateur*.

   Remarque : Reportez-vous à la section à la section *Identification de l'utilisateur* si vous n'avez pas encore choisi de touche USER (utilisateur).

   Le dernier programme associé à la touche USER (utilisateur) apparaît. Les préférences de l'utilisateur, comme la durée, le poids et l'âge sont rétablis.

   L'objectif de temps ou de distance associé avec le programme affiché est également appliqué.

2. Appuyez sur ENTER (entrer) pour sélectionner le programme affiché ou choisissez un autre programme utilisant la flèche ou les touches PROGRAMS. Reportez-vous à *Sélection de programmes* pour de plus amples informations sur la façon de choisir un programme.

   Important : *Si vous faites une erreur de saisie, appuyez sur STOP / HOLD TO RESET (arrêt/ maintenir pour réinitialisation) ou attendez 30 secondes pour revenir à la bannière.*

   BELT STARTING (démarrage bande) défile à l'écran. Un compte à rebours de 3 secondes apparaît, puis le tapis de course se met en mouvement.

3. Montez sur la bande de course lorsque la vitesse est à 1,6 km/h (1 mph) et commencez votre entraînement. Utilisez les touches fléchées SPEED (vitesse) pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis de course.

Récupération après un entraînement

Incluez une période de récupération dans vos exercices pour vous diminuer votre fréquence cardiaque et pour minimiser les éventuelles raideurs et douleurs musculaires.

Une fois que vous avez terminé un programme avec une limite de durée ou de distance, vous commencerez automatiquement une période de récupération de 5 minutes. Le tapis de course ralentit d'environ 20 %, la

pente revient à 0 % d'inclinaison et le programme manuel apparaît. Pour réajuster la vitesse ou l'inclinaison, appuyez sur les touches fléchées SPEED (vitesse) ou INCLINE (inclinaison).

Une synthèse de votre séance d'entraînement apparaîtra à la fin de la période de récupération. Reportez-vous à la section *Fin d'une séance d'entraînement*.

Important : *Si vous quittez un programme avant de le finir, la période de récupération n'est pas observée.*

Pour mettre fin prématurément à la période de récupération, procédez comme suit :

1. Saisissez une rampe d'une seule main.
2. Appuyez sur la touche rouge d'arrêt de l'autre. Le tapis de course se met en pause.
3. Appuyez sur la touche rouge STOP pour consulter la synthèse de votre séance d'entraînement.
4. Appuyez sur la touche rouge STOP pour revenir à la bannière.

Important : *Tenez-vous à une rampe. Descendez du tapis de course une fois que la bande n'est plus en mouvement.*

Pause au cours d'une séance d'entraînement ou de la période de récupération

Appuyez sur la touche rouge STOP pour mettre l'appareil en pause à tout moment au cours d'une séance d'entraînement ou au cours d'une période de récupération. Le mode pause a une limite de durée de 10 minutes. La durée et le décompte des minutes qui restent sont affichés à l'écran. Si vous ne reprenez pas votre entraînement dans le délai imparti, l'affichage revient à la bannière.

1. Pour faire une pause, appuyez sur la touche rouge STOP.

   L'affichage indique le temps restant en mode pause.

2. Pour reprendre votre entraînement lorsque l'appareil est en mode pause, appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide) ou sur la touche fléchée SPEED (vitesse).

   Le texte MPH ou KPH apparaît brièvement sur l'indicateur de vitesse et indique si les données sont affichées d'après le système d'unités métrique ou américain.

3. Réglez la vitesse de la bande de course à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

Fin d'une séance d'entraînement

ATTENTION : Tenez-vous à une rampe lorsque vous approchez la fin de votre séance d'exercice. L'inclinaison revient automatiquement à 0 %. Si la bande est en mouvement, attendez l'arrêt complet avant de descendre du tapis de course.

Le tapis de course s'arrête une fois que vous avez terminé la période de récupération automatique et qu'une série de bips sonores est émise. Une fois que le tapis de course s'arrête, la durée arrête d'augmenter.

La synthèse de votre entraînement indique vos statistiques cumulées d'entraînement, qui comprennent les périodes d'échauffement et de récupération. Vous pouvez consulter vos statistiques d'entraînement pendant quelques secondes avant que l'affichage ne se réinitialise automatiquement et revienne à la bannière.

Les statistiques cumulées de calories, de distance et de durée apparaissent et clignotent dans les champs supérieurs de l'écran. Votre fréquence cardiaque moyenne apparaît également.

Le long de l'écran du bas, la pente moyenne, le rythme moyen et la vitesse moyenne que vous avez maintenus au cours de votre entraînement s'affichent.

Si vous décidez de vous entraîner pendant une durée indéterminée, vous devez arrêter le programme manuellement en appuyant sur la touche rouge STOP.

Vous pouvez aussi appuyer sur la flèche SPEED (vitesse) du bas jusqu'à ce que la vitesse soit égale à zéro et et que la bande de course s'arrête.

Pour arrêter la bande de course ou pour mettre fin à une séance d'entraînement à tout moment, procédez comme suit :

1. Saisissez une rampe d'une seule main.
2. Appuyez sur la touche rouge d'arrêt de l'autre. Le tapis de course se met en pause.
3. Appuyez sur la touche rouge STOP pour consulter la synthèse de votre séance d'entraînement.
4. Appuyez à nouveau sur la touche rouge STOP pour revenir à la bannière.

Important : *Éteignez et débranchez toujours le tapis de course lorsqu'il n'est pas utilisé. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour du tapis de course.*

Programmes

Les programmes disponibles sur le tapis de course sont décrits dans ce chapitre.

ATTENTION : Consultez votre médecin pour déterminer la fréquence cardiaque idéale pour vous en fonction de votre âge et de votre niveau. Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85% de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge.

Les descriptions des programmes sont présentées dans l'ordre d'apparition des programmes dans le menu de sélection.

Sélection d'un programme

Le programme que vous choisissez dépend de vos objectifs. Si vous êtes débutant ou reprenez le sport, démarrez avec le programme de conditionnement cardio pour que votre corps s'adapte lentement à un niveau confortable d'entraînement. Si, après vous être entraîné, vous avez l'impression que vous avez atteint un niveau moyen ou avancé, vous avez probablement établi des objectifs. Vous trouverez de nombreuses idées sur les exercices de remise en forme et des conseils d'experts sur le site Internet de Precor (www.precor.com).

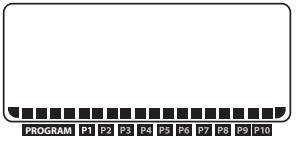
Plusieurs choix d'exercices sur le tapis de course ont été préprogrammés avec des recommandations pour les niveaux d'inclinaison, le rythme et l'alternance d'intervalles. Vous pouvez toujours remplacer les niveaux suggérés, à l'exception des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque du tapis de course 9.27.

Astuces pour les programmes

- Commencez par la bannière Precor. Reportez-vous à la section *Options d'entraînement*.
- Une colonne qui clignote indique votre position au fur et à mesure de votre progression dans un programme.
- Pour utiliser la fonctionnalité SmartRate, vous devez spécifier votre âge et porter le cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou vous tenir aux poignées à capteurs de fréquence cardiaque. Reportez-vous à la section *Utilisation de la fonctionnalité SmartRate*.
- Une option de durée d'entraînement illimitée peut être disponible pour que vous puissiez vous entraîner indéfiniment à un programme quelconque. Reportez-vous à *Sélection de programmes*.

- Si vous êtes trop fatigué, réduisez votre rythme ou changez l'inclinaison à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse) ou INCLINE (inclinaison) pour remplacer les colonnes suivantes du profil du programme.
- Pour faire une pause au cours d'un programme, appuyez sur la touche STOP. Reportez-vous à la section *Pause au cours d'une séance d'entraînement ou de la période de récupération*.
- Une fois que vous achevez un programme doté d'une limite de durée ou d'une distance spécifique, la période de récupération automatique commence. Reportez-vous à la section *Récupération après un entraînement*.
- Les statistiques cumulées d'entraînement apparaissent une fois que vous avez fini votre session d'entraînement. Reportez-vous à la section *Fin d'une séance d'entraînement*.

Programme Manual (manuel)

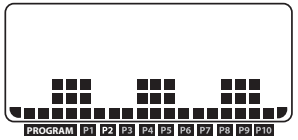


Le profil Programme Manual (manuel), disponible en appuyant sur la touche MANUAL (manuel) commence par un trait horizontal. Vous pouvez contrôlez les paramètres d'inclinaison et de vitesse à l'aide des touches fléchées INCLINE (inclinaison) ou SPEED (vitesse). Le profil du programme reflète les changements dans toutes les colonnes suivantes. La colonne qui clignote indique votre position dans le programme. Une période de récupération commence automatiquement une fois que vous avez atteint la durée ciblée que vous avez configurée pour le programme. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Remarque : Il existe une exception pour la période de récupération. Reportez-vous à la section *Programmation avancée et dépannage* pour de plus amples informations.

Pour utiliser la fonctionnalité SmartRate, vous devez spécifier votre âge à l'apparition des invites de réglage.

Programme Weight Loss (perte de poids)



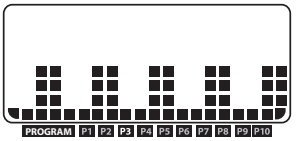
Avec le programme Weight Loss (perte de poids), la largeur du profil et le nombre d'intervalles qu'il contient dépendent de la durée de l'entraînement. La durée de l'entraînement est fixée à 28 minutes, vous n'êtes donc pas invité à configurer une durée d'entraînement.

Au cours du programme Weight Loss (perte de poids), votre fréquence cardiaque devrait être dans la plage FatBurn (élimination des graisses), entre 55 % et 70 % de votre fréquence cardiaque maximum en aérobie. Configurez un rythme confortable et ajustez la vitesse et l'inclinaison pour qu'elles correspondent à la plage ciblée. Reportez-vous à la section *Fonctionnalités de la fréquence cardiaque*.

Remarque : Pour visualiser les fonctionnalités de fréquence cardiaque et SmartRate, vous devez saisir votre âge au cours de la configuration et porter le cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou tenir les poignées à capteurs de fréquence cardiaque.

Utilisez les touches fléchées INCLINE (inclinaison) pour modifier l'inclinaison pour l'intervalle de repos ou de travail. Lorsque vous effectuez des modifications, le logiciel répète les paramètres des intervalles restants. Une fois le programme achevé, les changements apportés aux paramètres d'inclinaison ou de vitesse ne sont pas enregistrés.

Programme Interval (intervalle)



Le programme Interval (intervalle) est l'un des meilleurs programmes pour conditionner votre système cardiovasculaire. Le programme augmente et diminue votre niveau d'effort de manière répétée pendant une période de temps donnée. Reportez-vous à la section Figure 12.

Lorsque vous commencez le programme, l'inclinaison est prédéfinie. Vous pouvez changer les niveaux d'inclinaison à l'aid des touches fléchées INCLINE (inclinaison). Reportez-vous à la section Figure 13. Les réglages sont répétés tout au long du programme.

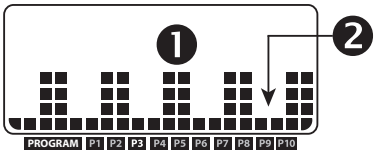


Figure 12 : Profil Entraînement (1) et Repos (2) du programme Interval (intervalle)

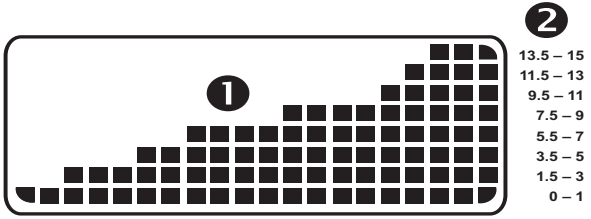
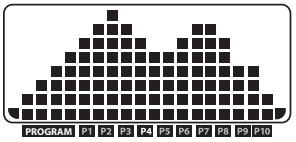


Figure 13 : Paramètres de hauteur de colonne (1) et d'inclinaison (2)

Pour modifier un réglage, appuyez sur la touche fléchée correspondante et continuez. Le changement s'applique aux intervalles restants.

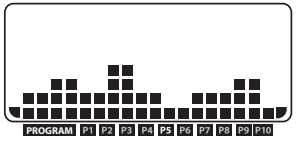
Une fois le programme achevé, les changements apportés aux paramètres d'inclinaison ne sont pas enregistrés.

Programme Hill Climb (ascension collines)



Le programme Hill Climb (ascension collines) est idéal pour l'endurance. Le programme se sert de toutes les inclinaisons (0 à 15 %). Vous pouvez changer la vitesse ou remplacer les inclinaisons préprogrammées à l'aide des touches fléchées. La colonne qui clignote indique votre position dans le programme. Les modifications d'inclinaison de la bande affectent uniquement la colonne clignotante.

Programme Walk One (marche 1) (modèle 9.27 uniquement)



Le programme Walk One (marche 1) est un superbe programme de conditionnement cardiaque pour les débutants comme pour les randonneurs confirmés. L'inclinaison est préprogrammée. Le pourcentage d'inclinaison et la fréquence à laquelle les colonnes changent déterminent le niveau de difficulté.

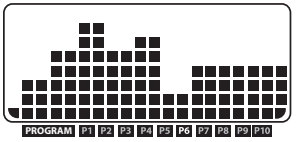
Remarque : Le programme Walk (marche) du 9.23 est similaire au programme Walk One (marche 1) du 9.27.

Les inclinaisons de tous les programmes WALK (marche) sont préprogrammées. Au fur et à mesure de votre progression dans le programme, le profil imite le niveau d'inclinaison de la colonne précédente à moins que vous n'en changiez ou que la limite de durée du programme n'ait été atteinte. Vous pouvez remplacer les niveaux d'inclinaison à tout moment en appuyant sur les touches fléchées INCLINE (inclinaison).

Vous avez le contrôle total de la vitesse de la bande de course. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

Pour obtenir de plus amples informations ou pour enrichir vos sessions d'entraînement, consultez le site Internet de Precor à l'adresse www.precor.com.

Programme Walk Two (marche 2) (modèle 9.27 uniquement)

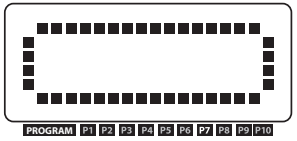


Le programme Walk Two (marche 2) est un programme de conditionnement cardio plus intense qui propose des niveaux d'inclinaison plus élevés que le programme de Walk One (marche 1). Au fur et à mesure de votre progression dans le programme, le profil imite le niveau d'inclinaison de la colonne précédente à moins que vous n'en changiez ou que la limite de durée du programme n'ait été atteinte. Vous pouvez remplacer les niveaux d'inclinaison à tout moment en appuyant sur les touches fléchées INCLINE (inclinaison).

Vous avez le contrôle total de la vitesse de la bande de course. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

Le programme Walk Two (marche 2) est un superbe programme de conditionnement cardiaque pour les randonneurs et coureurs confirmés. Veuillez consulter le site Internet de Precor www.precor.com pour obtenir de plus amples informations et pour enrichir vos sessions d'entraînement.

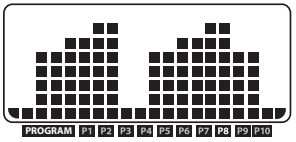
Programme 5K Track Run (course sur piste 5 km) (modèle 9.27 uniquement)



Le programme 5K Track Run (course sur piste 5 km) est un superbe exercice pour courir ou marcher en fonction de votre niveau d'endurance. La distance est fixée à 5 km (3,1 miles) et l'inclinaison est préprogrammée. Vous pouvez changer de vitesse et remplacer l'inclinaison préprogrammée à l'aide des touches fléchées. Le profil du programme apparaît sous la forme d'une piste ovale. Un indicateur clignotant vous indique votre position sur la piste. Un « tour » de piste représente 400 mètres (440 verges). À la fin du programme, vous aurez effectué 12½ tours.

L'affichage TIME (durée) vous indique le temps que vous avez passé à vous entraîner. En vue d'une comparaison ultérieure, enregistrez votre temps pour constater la différence à mesure que votre condition physique et votre endurance s'améliorent.

Programme Fun Run (course amateurs)



La distance du programme Fun Run (course amateurs) sur le 9.23 et le 9.27 est fixée à dix kilomètres (6,2 miles) et l'inclinaison est préprogrammée. Vous pouvez changer de vitesse et remplacer l'inclinaison préprogrammée à l'aide des touches fléchées.

Remarque : Sur le tapis de course 9.23, le programme Fun Run (course amateurs) apparaît sous le code P6 (programme n°6). Sur le modèle 9.27, le programme Fun Run (course amateurs) apparaît sous le code P8 (programme n°8).

Au fur et à mesure de votre progression dans le programme, le profil imite le niveau d'inclinaison de la colonne précédente à moins que vous n'en changiez ou que la limite de durée du programme n'ait été atteinte. Vous pouvez remplacer les niveaux d'inclinaison à tout moment en appuyant sur les touches fléchées INCLINE (inclinaison).

Vous avez le contrôle total de la vitesse de la bande de course. Réglez la vitesse à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

L'affichage TIME (durée) vous indique le temps que vous avez passé à vous entraîner. En vue d'une comparaison ultérieure, enregistrez votre temps pour constater la différence à mesure que votre condition physique et votre endurance s'améliorent.

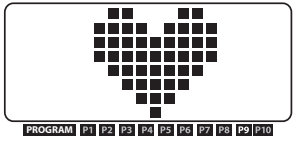
Astuces pour le programme Heart Rate (fréquence cardiaque) du 9.27

Les programmes de fréquence cardiaque du 9.27 améliorent tous les niveaux de votre condition physique cardiovasculaire pour vous aider à perdre du poids et à atteindre vos objectifs de remise en forme. Surveillez votre fréquence cardiaque et réglez l'inclinaison afin de rester dans une zone cible de fréquence cardiaque spécifique lors de votre entraînement.

Veuillez consulter les astuces suivantes avant de sélectionner un programme. Ces astuces vous donnent des informations d'ordre général sur la manière dont les programmes fonctionnent. Pour de plus amples informations et des suggestions d'entraînement, veuillez consulter le site Internet de Precor à l'adresse www.precor.com.

- Entrez votre âge précis lorsque vous y êtes invité, sinon les calculs se feront en fonction d'un âge par défaut de 35 ans. Portez un cardiomètre (modèle 9.27 uniquement) ou saisissez les poignées à capteurs de fréquence cardiaque. Si ♥ ? apparaît à l'écran, cela signifie que votre fréquence cardiaque ne peut être détectée. Veuillez-vous reporter à la section Dépannage des problèmes de fréquence cardiaque.
- Chaque programme comprend une période d'échauffement de 3 minutes. Pendant cette période, vous pouvez changer d'inclinaison comme de vitesse.
- Une fois que vous avez atteint la fréquence cardiaque ciblée ou que les 3 minutes sont passées, la période d'échauffement est achevée et le programme commence. L'inclinaison n'est plus affectée par les touches fléchées INCLINE (inclinaison). Une fois la période d'échauffement passée, les touches fléchées INLCINE (inclinaison) vous permettent de modifier la fréquence cardiaque ciblée.
- Des périodes de récupération sont intégrées à chaque programme.

Programme Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque) (modèle 9.27 uniquement)



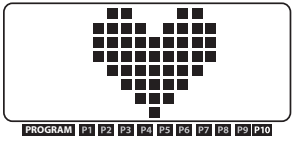
Commencez par le programme Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque) si vous utilisez un programme à fréquence cardiaque pour la première fois ou si vous reprenez le sport La fréquence cardiaque cible configurée pour ce programme représente 65 % de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie.

ATTENTION : Consultez votre médecin pour déterminer la fréquence cardiaque idéale pour vous en fonction de votre âge et de votre niveau. Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85% de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge.

L'inclinaison change automatiquement et la fréquence cardiaque est égale à votre fréquence cardiaque cible, avec une précision de plus ou moins deux battements par minute au cours de votre session d'entraînement. Si votre médecin vous recommande une fréquence cardiaque différente que celle représentée sur l'affichage, vous pouvez l'ajuster à l'aide des touches fléchées INCLINE (inclinaison) une fois la période d'échauffement achevée.

Vous avez le contrôle total de la vitesse de la bande de course. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

Programme Heart Rate Cardio (cardio avec fréquence cardiaque) (modèle 9.27 uniquement)



Similaire au programme Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque), le programme Heart Rate Cardio (cardio avec fréquence cardiaque) du 9.27 maintien une fréquence cardiaque égale à votre fréquence cardiaque cible, avec une précision de plus ou moins deux battements par minute. La fréquence cardiaque cible de ce programme représente 80 % de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Utilisez ce programme si vous êtes déjà habitués à utiliser des programmes avec monitoring cardiaque et si vous souhaitez que votre fréquence cardiaque soit dans la plage cardiovasculaire supérieure.

ATTENTION : Consultez votre médecin pour déterminer la fréquence cardiaque idéale pour vous en fonction de votre âge et de votre niveau. Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85% de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge.

L'inclinaison change automatiquement et la fréquence cardiaque est égale à votre fréquence cardiaque cible, avec une précision de plus ou moins deux battements par minute au cours de votre session d'entraînement. Si votre médecin vous recommande une fréquence cardiaque différente que celle représentée sur l'affichage, vous pouvez l'ajuster à l'aide des touches fléchées INCLINE (inclinaison) une fois la période d'échauffement achevée.

Vous avez le contrôle total de la vitesse de la bande de course. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches fléchées SPEED (vitesse).

Programmation avancée et dépannage

Certaines fonctionnalités restent cachées et sont uniquement accessibles à l'aide de touches spéciales. Veuillez lire cette section si vous souhaitez :

- Passer de l'affichage des unités américaines par celui d'unités métriques.
- Voir le compteur.
- Afficher le nombre d'heures pendant lesquelles vous avez utilisé votre tapis de course.
- Voir les versions logicielles et les numéros de pièces

Astuces pour la programmation avancée

- Vous disposez d'une fenêtre de deux secondes pour accéder au mode de diagnostic. Pendant cette période de 2 secondes, vous devez rapidement appuyer sur les touches correspondantes, sans vous arrêter.
- Quittez le mode de diagnostic en appuyant sur la touche STOP / HOLD TO RESET (maintenir pour réinitialiser) pendant deux secondes ou plus.
- Les invites de programmation avancée apparaissent successivement sous forme de menu. Déplacez-vous à travers les programmes à l'aide des touches fléchées. Appuyez sur OK pour effectuer une sélection ou pour accepter la sélection affichée. Pour revenir à la bannière sans enregistrer les modifications, appuyez sur la touche rouge STOP.

Sélection de l'affichage d'unités américaines ou métriques

Le tapis de course peut afficher les mesures selon le système métrique ou américain. Le réglage d'usine par défaut sur l'affichage d'unités américaines. Pour modifier ce paramètre, procédez comme suit :

1. Retirez la clé magnétique de sûreté.
2. Remettez la clé magnétique de sûreté en place et, dans les 2 secondes qui suivent, appuyez sur les touches suivantes :

   STOP, INCLINE (inclinaison) ▼ et SPEED (vitesse) ▲
3. UNIT CHANGE (changement d'unité) apparaît à l'écran. Appuyez sur ENTER (entrer) pour continuer ou sur STOP pour revenir à la bannière.
4. Si vous appuyez sur ENTER (entrer), l'unité de mesure actuelle (US STANDARD (standard américaine) ou METRIC (métrique)) apparaît à l'écran.

   Les touches fléchées vous permettent d'alterner les invites.

Remarque : Le fait de passer à l'affichage des unités métriques affecte les paramètres par défaut. Les distances et les valeurs du compteur sont converties et apparaissent en kilomètres (km). La vitesse apparaît en kilomètres à l'heure. Si vous utilisez QUICKSTART, le poids est fixé à 68 kg.

5. Appuyez sur ENTER (entrer) pour accepter le paramètre affiché.

   Le changement sera conservé en mémoire même si vous éteignez et débranchez le tapis de course.

6. Pour quitter l'application sans enregistrer la modification, appuyez sur STOP.

Affichages des informations

Le tapis de course donne des informations sur son utilisation (compteur de distances et compteur d'heures) comme sur la version du logiciel. En général, vous accéderez uniquement à ces informations si le service clients de Precor vous le demande.

Ces instructions vous guident à travers les écrans d'informations.

Affichage du compteur de distances

1. Retirez la clé magnétique de sûreté.
2. Remettez la clé magnétique de sûreté en place et, dans les 2 secondes qui suivent, appuyez sur les touches suivantes :

   STOP, INCLINE (inclinaison) ▲ et SPEED (vitesse)▼

   Remarque : Si vous n'appuyez pas sur les touches dans les deux secondes qui suivent l'apparition de la fenêtre, la bannière s'affichera et vous devrez recommencer.

3. ODOMETER (compteur de distances) apparaît à l'écran.

   La version du logiciel apparaît à l'écran central. La valeur du compteur (cumul des miles ou kilomètres parcourus par les utilisateurs) apparaît à l'écran DISTANCE. Le chiffre le plus à gauche indique la position des cent millièmes, tandis que le chiffre le plus à droite indique les dixièmes d'un mile ou d'un kilomètre.

   L'affichage TIME (durée) fournit le nombre d'heures (durée d'utilisation de l'appareil). Si vous n'utilisez pas le tapis de course pendant plus d'une heure, un zéro apparaît sur l'affichage TIME (durée).

4. Pour quitter sans effectuer de changement, appuyez sur STOP.

Bouton rouge de réinitialisation

Le bouton rouge situé à proximité de l'interrupteur d'alimentation, réinitialise le disjoncteur du tapis de course. Si le tapis de course s'arrête inopinément et que toutes les fonctions de la console d'affichage s'arrêtent, il se peut que le disjoncteur ait sauté.

Suivez les étapes suivantes pour réinitialiser l'appareil :

1. Utilisez l'interrupteur d'alimentation sous le panneau avant pour mettre le tapis de course hors tension.
2. Assurez-vous que le tapis de course n'est pas à proximité de conduits de chauffage. Au besoin, déplacez le tapis de course à un endroit plus approprié. Reportez-vous à la section *Emplacement*.
3. Attendez quelques minutes. Veillez à ce que la clé magnétique de sûreté soit en bonne position sur la console d'affichage.
4. Appuyez sur le bouton rouge de réinitialisation, puis mettez le tapis de course sous tension.
5. Vérifiez si la bannière Precor défile à l'écran. Si l'écran reste vide, appelez le service clients de Precor.

   Important : *Ne tentez jamais de réparer le tapis decourse par vous-même, sauf pour les tâches de maintenance décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor www.precor.com. Pour référence ultérieure, notez le modèle, numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation (Figure 3).*

Codes d'erreur de dépannage

Au départ, lorsque l'utilisateur allume l'appareil, tous les témoins de l'écran sont allumés. Si aucun témoin n'est allumé, appelez un technicien agréé.

Le tableau suivant indique les codes d'erreur susceptibles d'apparaître à l'écran. Si ces codes d'erreur s'affichent, appelez un technicien de service agréé pour obtenir de l'aide si le tapis de course a besoin d'être recalibré.

Important : *Ne tentez jamais de réparer le tapis de course par vous-même, sauf pour les tâches de maintenance décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor www.precor.com. Pour référence ultérieure, notez le modèle, numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation (Figure 3).*

Code	Description
E3	Erreur EEPROM.
E26	Aucune réception du signal de vitesse.
E40	Le moteur d'inclinaison a un problème.

Dépannage des problèmes de fréquence cardiaque

Le tableau suivant peut vous aider à comprendre et à résoudre les problèmes de mesures erronées de fréquence cardiaque.

Remarque : Le tableau suivant ne s'applique pas au tapis de course 9.23 lorsqu'il concerne le cardiomètre puisque seul le modèle 9.27 est doté d'un cardiomètre. La fréquence cardiaque est détectable lorsque le récepteur de fréquence cardiaque Precor est installé correctement à l'intérieur de l'écran et lorsque l'appareil est allumé. Les poignées à capteurs sont disponibles sur les deux modèles.

Tableau 3. Relevés de fréquence cardiaque irréguliers

Ce qui apparaît à l'écran	Cause	Ce qu'il faut faire
Rien	Le récepteur de fréquence cardiaque n'est pas installé ou a été déconnecté.	***Important :*** *Ne tentez jamais de réparer le tapis de course par vous-même, sauf pour les tâches de maintenance décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor www.precor.com. Pour référence ultérieure, notez le modèle, numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation (Figure 3).*
– – –	Un signal est détecté, mais la transmission exige davantage de temps pour établir un rythme cardiaque.	Commencez votre entraînement et votre fréquence cardiaque devrait apparaître si vous portez le cardiomètre ou tenez les poignées à capteurs.

Ce qui apparaît à l'écran	Cause	Ce qu'il faut faire
♥ ?	L'appareil ne détecte aucune fréquence cardiaque lorsque vous accédez aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque.	Veuillez à ce le cardiomètre soit bien humide, centré et en contact direct avec votre peau. Positionnez-vous à trois pieds et face à l'écran. Attendez quelques secondes pour que le récepteur détecte un signal. Si vous utilisez les poignées à capteurs de fréquence cardiaque, utilisez vos deux mains et veillez à ce que vos mains soient humides et pas sèches.

Remarque : Pour conduire les impulsions électriques du cœur d'un utilisateur, les bandes d'électrodes du cardiomètre doivent être en contact avec la peau de l'utilisateur. Généralement, la concentration en sels de la conductivité de la transpiration d'une personne est suffisante pour transmettre un signal vers le récepteur de la console de visualisation. Toutefois, en raison de chimie du corps ou les battements irréguliers du cœur, certaines personnes ne peuvent pas utiliser la fonction de captation de la fréquence cardiaque.

Entretien

Il est important d'effectuer les tâches d'entretien mineures décrites dans cette section. Le non-respect des consignes d'entretien du tapis de course indiquées ici peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire tout risque de choc électrique, débranchez toujours l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien.**

Inspection

Procédez à une inspection quotidienne du tapis de course.

1. Inspectez le tapis de course et vérifiez si les courroies patinent, si les fixations sont desserrées, si l'appareil fait des bruits inhabituels, si les cordons d'alimentation sont usés ou effilochés, et s'il y a d'autres indications que l'équipement doit être réparé. Le cas échéant, faites réparer l'équipement.

   Important : *Si vous constatez que le tapis de course a besoin d'être réparé, prenez les mesures nécessaires pour qu'il ne puisse être utilisé par inadvertance. Éteignez l'appareil, puis débranchez le cordon d'alimentation de sa source d'alimentation. Retirez la clé magnétique de sûreté et le clip de sûreté et gardes-les dans un endroit sûr. Veillez à indiquer aux autres utilisateurs que le tapis de course doit être réparé.*

2. Vérifiez si les longes de sûreté ne sont pas usées, effilochées ou manquantes. Remplacez immédiatement les longes de sûreté manquantes ou usées.
   Ne vous exercez jamais sur le tapis de course sans attacher le clip de sûreté à vos vêtements.

Pour commander des pièces, contactez un réparateur Precor agréé dans votre région.

Important : *Ne tentez jamais de réparer le tapis de course par vous-même, sauf pour les tâches de maintenance décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor www.precor.com. Pour référence ultérieure, notez le modèle, numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation (Figure 3).*

Nettoyage de l'équipement

La plupart des mécanismes de fonctionnement sont protégés à l'intérieur du capot et à la base du tapis de course. Toutefois, le tapis de course fonctionne efficacement s'il y a un minimum de frictions Pour garantir un minimum de frictions, la bande de course, les plateformes d'échauffement et les mécanismes internes doivent restés aussi propres que possible.

Precor vous recommande de nettoyer le tapis de course avant et après chaque séance d'entraînement. Utilisez un savon doux et de l'eau pour humidifier un chiffon doux et pour essuyer toutes les surfaces exposées. Cela permettra d'éliminer toutes traces de poussière ou de saleté.

ATTENTION : N'utilisez pas de produits nettoyants acides. Cela affaiblirait les revêtements en peinture ou en poudre et annulerait la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucuns liquides sur une quelconque partie du tapis de course. Laissez toujours le tapis de course sécher entièrement avant toute utilisation.

Passer fréquemment l'aspirateur sous l'appareil pour éviter l'accumulation de poussière et de saleté. Une telle accumulation risquerait d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil. Utilisez une brosse en nylon souple pour nettoyer le bande de course.

Rangement du cardiomètre

Stockez le cardiomètre dans un endroit exempt de poussière et de saleté, par exemple dans un placard ou un tiroir. Veillez à ne pas exposer le cardiomètre à des températures extrêmes Ne le stockez jamais dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 32° F (0° C).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'un chiffon propre.

Vérification de l'alignement de la bande de course

Un alignement correct permet de garantir le centrage de la bande de course et le bon fonctionnement de l'appareil. Le réalignement de la bande de course ne nécessite que quelques réglages élémentaires. Si vous n'êtes pas sûr de la manière de procéder, appeler le service clients de Precor.

Important : *Ne tentez jamais de réparer le tapis de course par vous-même, sauf pour les tâches de maintenance décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor www.precor.com. Pour référence*

ultérieure, notez le modèle, numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation (Figure 3).

ATTENTION : Faites extrêmement attention lors de l'alignement de la bande de course. Mettez toujours le tapis de course hors tension lorsque vous réglez le rouleau arrière ou travaillez à proximité de celui-ci. Retirez tout vêtement ample et attachez vos cheveux. Veillez à bien éloigner vos doigts et tout autre objet de la bande de course et des rouleaux, plus particulièrement lorsque vous travaillez face au rouleau ou derrière l'appareil. Le fonctionnement de l'appareil ne cesse pas immédiatement lorsqu'un objet est coincé dans le tapis de course ou dans les rouleaux.

1. Le tapis est équipé d'un pied arrière réglable. Vérifiez que la surface de course est plane. Si le tapis est posé sur une surface inégale, vous pouvez toujours ajuster les pieds arrière, mais cela ne compensera pas dans le cas des surfaces très inégales.
2. Mettez l'appareil sous tension.
3. Mettez-vous à côté du tapis de course et appuyez sur QUICKSTART.

   La bande de course se met automatiquement en marche après l'affichage d'un décompte de 3 secondes.
4. Appuyez sur la touche SPEED UP (accélérer) jusqu'à ce que la console affiche une vitesse de 5 km/h (3 mph).

   ATTENTION : Si vous entendez un frottement ou si l'état de la bande semble se dégrader lorsque l'appareil est en marche, arrêtez immédiatement la bande du tapis de course en appuyant sur le bouton rouge STOP. Contactez le service clients de Precor.
5. Placez-vous à l'arrière de l'appareil et observez la bande pendant quelques minutes. La bande doit être centrée par rapport à la bande de course. Si la bande dévie du centre, quelques réglages sont nécessaires. Reportez-vous à la section *Réglage de la bande de course*.

   Important : *Le non-alignement de la bande pourrait provoquer sa rupture ou son effilochage (ces incidents ne sont pas couverts par la garantie limitée de Precor).*
6. Pour arrêter la bande de course, appuyez sur la touche rouge STOP.
7. Mettez le tapis de course hors tension.

Réglage de la bande de course

Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir ajuster la bande du tapis de course, appelez le service client Precor.

Important : *Ne tentez jamais de réparer le tapis de course par vous-même, sauf pour les tâches de maintenance décrites dans ce manuel. Le tapis de course ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur nécessitant une lubrification. Pour plus d'informations sur le fonctionnement ou l'entretien du produit, consultez le site Web de Precor www.precor.com. Pour référence ultérieure, notez le modèle, numéro de série et la date d'achat de votre appareil dans l'espace prévu. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le panneau avant, près du cordon d'alimentation (Figure 3).*

ATTENTION : Pour votre sécurité, mettez le commutateur de marche/arrêt en position d'arrêt avant d'effectuer un quelconque réglage. Ne réglez jamais la bande de course si une personne se trouve dessus.

1. Localisez le boulon droit de réglage de la bande dans le capot situé à l'extrémité arrière du tapis de course. Reportez-vous à Figure 14.

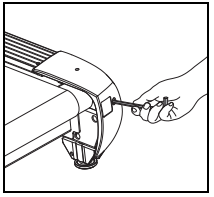


Figure 14 : Emplacement du boulon de réglage

Pour déterminer la gauche de la droite, placez-vous à l'arrière du tapis et mettez-vous face à l'écran. Procédez à tous les réglages de la bande à l'aide du boulon situé au coin arrière droit à l'aide de la clé hexagonale fournie.

- Si la bande dévie vers la GAUCHE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour dans le *sens contraire à celui des aiguilles d'une montre* pour déplacer la bande vers la droite.
- Si la bande dévie vers la DROITE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour dans le *sens des aiguilles d'une montre* pour déplacer la bande vers la gauche.

Important : *Ne tournez jamais le boulon de réglage de plus d'un quart de tour à la fois. Un serrage excessif des vis peut endommager le tapis de course.*

2. Vérifiez à nouveau l'alignement de la bande en répétant les étapes indiquées à la section *Vérification de l'alignement de la bande de course*.

Stockage à long terme

Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé pendant un certain temps, éteignez-le. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché de sa source d'alimentation et positionné de manière à ne pas être endommagé et à ne pas interférer avec les personnes ou d'autres équipements.

Garantie limitée des équipements résidentiels de Precor

Pour les appareils Elliptical Fitness Crosstrainers™ : EFX ® 5.25, 5.23, et 5.21 commercialisés en décembre 2010. Le numéro de série se trouve sur une étiquette, sur le châssis :

- EFX 5.25 dont le numéro de série commence par ATTK
- EFX 5.23 dont le numéro de série commence par AMXR
- EFX 5.21 dont le numéro de série commence par AJPR

Pour les tapis de course : TRM 9.27 et 9.23 commercialisés en septembre 2011. Le numéro de série se trouve sur une étiquette, sur le châssis :

- Tapis de course 9.27 dont le numéro de série commence par A838
- Tapis de course 9.23 dont le numéro de série commence par AAFT

VEUILLEZ ATTENTIVEMENT LIRE LES PRESENTES CONDITIONS GENERALES DE GARANTIE AVANT TOUTE UTILISATION DE VOTRE APPAREIL PRECOR INCORPORATED. EN UTILISANT CET APPAREIL, VOUS ACCEPTEZ D'ETRE LIE PAR LES CONDITIONS GENERALES DE GARANTIE CI-APRÈS.

Garantie limitée

Precor Incorporated garantit que tous les nouveaux produits Precor sont exempts de défauts de matériaux et de fabrication pour la période de garantie indiquée ci-dessous. La période de garantie commence à la date de la facture d'achat originale. Cette garantie s'applique uniquement aux défauts détectés pendant la période de garantie et ne s'applique qu'à l'acheteur d'origine du produit. Toute pièce réparée ou remplacée selon les conditions générales de cette garantie sera couverte pour le reste de la période de garantie initiale. Pour toute réclamation en vertu de la présente garantie, l'acheteur doit aviser Precor ou son distributeur Precor agréé dans les 30 jours qui suivent la date à laquelle la non-conformité est découverte et mettre le produit concerné à la disposition de Precor ou de son représentant pour inspection. En vertu de cette garantie, les obligations de Precor sont limitées et décrites ci-après.

Périodes et couverture de la garantie

Les modèles représentés de produits résidentiels utilisés à domicile sont garantis pendant les périodes suivantes :

- À vie pour les châssis et les soudures
- 5 ans pour les pièces et les pièces d'usure
- 1 an pour la main d'œuvre
- La couverture des options et accessoires est définie ci-après.

Options / Accessoires

De nombreuses options ou accessoires sont dotés de composants branchés ou assemblés à l'intérieur de la console électronique. La garantie de ces composants est définie par les directives suivantes. Si les composants internes sont installés en usine ou par un revendeur agréé dans le cadre de la vente et de la livraison d'origine, ils bénéficient d'une garantie identique à la garantie de l'équipement dans lequel ils sont branchés ou montés. Si les composants internes ne sont pas installés en usine ou par un revendeur agréé dans le cadre de la vente et de la livraison d'origine, ils disposent d'une garantie limitée de 90 jours, pièces et main d'œuvre comprises. Tous les composants qui ne sont pas branché à l'intérieur de la console bénéficient d'une garantie limitée de 90 jours seulement. Une preuve d'achat sera exigée dans tous les cas.

Conditions et restrictions

Cette garantie est valable uniquement en vertu des conditions énoncées ci-dessous :

1. La garantie s'applique au produit Precor uniquement si :
   a. Il reste en la possession de l'acheteur initial et si ce dernier peut apporter une preuve de l'achat.
   b. Il n'a pas fait l'objet d'un accident, d'une utilisation abusive, d'un mauvais entretien ou de modifications non effectuées par Precor.
   c. Toute réclamation doit être effectuée pendant la période de garantie.
2. Cette garantie ne couvre pas les dommages ou pannes d'équipement causés par l'utilisation d'un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité ou aux spécifications du manuels d'utilisation de Precor ou tout défaut de maintenance raisonnable et nécessaire, telle que prescrite dans le manuel de l'utilisateur.
3. La garantie de tous les produits Precor s'applique seulement à un usage résidentiel et sera nulle si les produits sont utilisés dans un environnement non résidentiel ou installés dans un pays autre que celui dans lequel ils ont été vendus.
4. Precor ne prendra en charge aucun frais de main d'œuvre à l'extérieur des États-Unis, à l'exception du Canada.
5. Les garanties offertes en-dehors des États-Unis et du Canada peuvent varier. Veuillez contacter le distributeur de votre pays pour plus de détails.

Cette garantie limitée ne s'applique pas aux :

1. Mises à niveau de la version du logiciel
2. Articles cosmétiques, notamment : poignées, sièges et étiquettes.
3. Réparations effectuées sur un équipement Precor sur lequel le numéro de série n'est pas mentionné ou dont l'étiquette de série a été modifiée ou endommagée.
4. Appels d'assistance pour rectifier l'installation du matériel ou pour donner des indications au propriétaire sur la façon d'utiliser l'équipement.
5. Frais d'enlèvement, de livraison ou de transport encourus pour les réparations.
6. Tous frais de main-d'œuvre encourus au-delà de la période de garantie de main d'œuvre applicable.

Avis de non-responsabilité et de renonciation

Les garanties fournies dans les présentes sont les garanties exclusives conférées par Precor et remplacent toutes représentations précédentes, contraires ou complémentaires, qu'elles soient orales ou écrites. TOUTE GARANTIE IMPLICITE, NOTAMMENT TOUTE GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADEQUATION A UN USAGE PARTICULIER, QUI S'APPLIQUE AUX PIECES SUSMENTIONNEES EST LIMITÉE À LA PÉRIODE DES GARANTIES EXPRESSEMENT SUSMENTIONNEES POUR CES MEMES PIÈCES. PRECOR REJETTE ET EXCLUT PAR LES PRESENTES TOUTE GARANTIE A VENIR. Certains États interdisent toute limitation de durée pour une garantie implicite, il se peut donc que la limitation susmentionnée ne s'applique pas à votre situation. PRECOR REJETTE ET EXCLUT EGALEMENT TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, EXPLICITE OU IMPLICITE, APPLICABLE PAR LA LOI OU AUTRE, EN TERMES DE NON CONFORMITE OU DEFAUT DE PRODUIT, NOTAMMENT EN CE QUI CONCERNE : (A) TOUTE OBLIGATION, RESPONSABILITE, DROIT, RECLAMATION OU RECOURS, DECOULANT OU NON DE LA NEGLIGENCE DE PRECOR OU DE SES FOURNISSEURS (SOIT ACTIVE, PASSIVE OU IMPLICITE), ET (B) TOUTE OBLIGATION, RESPONSABILITE, DROIT, RECLAMATION OU RECOURS POUR PERTE OU ENDOMMAGEMENT DE TOUT APPAREIL. Cet avis de non-responsabilité et de renonciation s'applique même si la garantie expresse susmentionnée fait défaut à sa vocation essentielle.

Recours exclusifs

Pour tout produit décrit ci-dessus qui n'est pas conforme à sa garantie, Precor fournira, à son gré, l'un des éléments suivants : (1) la réparation (2) le remplacement, ou (3) le remboursement du prix d'achat. Le service de garantie limitée de Precor peut être obtenu en contactant le concessionnaire agrée chez qui vous avez acheté le produit. Precor dédommage ses prestataires de services pour les déplacements dans leur zone de service normal respective en vue de procéder à la réparation de l'équipement dans les locaux du propriétaire. Il se peut que vous ayez à prendre en charge les frais pour les déplacements effectués en-dehors de cette zone de service. IL S'AGIT DES SEULS RECOURS DE L'ACHETEUR EN CAS DE NON-RESPECT DE LA PRESENTE GARANTIE.

Exclusion des dommages directs ou indirects

PRECOR ET / OU SES FOURNISSEURS N'ACCEPTERONT AUCUNE OBLIGATION OU RESPONSABILITE DECOULANT D'UN CONTRAT (GARANTIE COMPRISE), D'UN RECOURS (NÉGLIGENCE ACTIVE, PASSIVE OU IMPLICITE ET RESPONSABILITÉ STRICTE COMPRISES) OU AUTRE, POUR TOUT ENDOMMAGEMENT DE L'ÉQUIPEMENT, TOUT DÉGÂT MATÉRIEL, TOUTES PERTES D'UTILISATION, DE REVENUS OU DE PROFITS, TOUT COÛT DE CAPITAL, TOUT COÛT DE L'ÉQUIPEMENT DE REMPLACEMENT,

TOUS FRAIS ANNEXES ENGENDRES PAR L'ACHETEUR (PAR VOIE DE CORRECTION OU AUTRE) OU TOUS AUTRES DOMMAGES FORTUITS, SPÉCIAUX, OU INDIRECTS DECOULANT DE LA NON-LIVRAISON OU L'UTILISATION, LA MAUVAISE UTILISATION OU L'INCAPACITE À UTILISER LE PRODUIT. Cette exclusion s'applique même si la garantie ci-dessus n'atteint pas son but essentiel et indépendamment du fait que ces dommages et intérêts soient réclamés pour violation de garantie, rupture de contrat, négligence ou responsabilité délictuelle ou toute autre théorie juridique. Certains états interdisent toute exclusion ou limitation sur les dommages fortuits ou consécutifs, il se peut donc que la limitation susmentionnée ne soit pas applicable.
Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques. Il se peut que vous ayez des droits supplémentaires, en fonction de l'État dans lequel vous résidez.

Entrée en vigueur le 01 juin 2012
P / N 301997-221

Tapis de course à faible impact 9.23/9.27

Caractéristiques du produit

Longueur :	205,4 cm (80,86 po)
Largeur :	79,1 cm (31,14 po)
Hauteur :	136,8 cm (53,86 po)
Poids :	9.23 – 103 kg (226,6 lb) 9.27 – 108 kg (237,6 lb)
Poids d'expédition :	9.23 – 127 kg (279,4 lb) 9.27 – 132,5 kg (291,5 lb)
Surface de course :	51 cm x 145 cm (20 po x 57 po)
Moteur :	Service continu 3,0 hp
Alimentation :*	120 VCA, 50/60 Hz
	240 VCA, 50 Hz
Vitesse :	0,8 à 20 km/h (0,5 à 12 mph)
Inclinaison :	pente de 0 % à 15 %
Châssis :	Acier à revêtement poudre
Homologations :	FCC, ETL, CE

* Voir l'étiquette du produit pour déterminer la tension de fonctionnement de votre appareil.

Fonctionnalités de l'appareil

QuickStart™
SmartRate®
Cardiomètre – 9.27 uniquement
Capteurs de fréquence cardiaque
ID Utilisateur (2) – 9.27 uniquement
Code de sécurité

Programmes

PROGRAMMES	9.23	9.27
Manual (manuel)	✓	✓
Weight Loss (perte de poids)	✓	✓
Interval (intervalle)	✓	✓
Hill Climb (ascension collines)	✓	✓
Walk (marche)	✓	
Walk One (marche 1)		✓
Walk Two (marche 2)		✓
5K Track Run (course sur piste 5 km)		✓
Fun Run (course amateurs)	✓	✓
Heart Rate Fat Burn (élimination des graisses avec fréquence cardiaque)		✓
Heart Rate Cardio (cardio avec fréquence cardiaque)		✓

† Apparaît lorsque vous sélectionnez une touche USER.

Relevés électroniques

Âge	Nom du programme
Calories	SmartRate*
Distance	Speed (vitesse)
Heart Rate (fréquence cardiaque)*	Time (durée)
Incline (inclinaison)	User 1 (utilisateur 1) ou User 2 (utilisateur 2) (9.27 uniquement)
Pace (rythme)	Weight (poids)
Profile (profil)	Workout Summary (récapitulatif de l'entraînement)

* L'utilisation du cardiomètre ou des poignées à capteurs de fréquence cardiaque est requise.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond, et SmartRate sont des marques déposées de Precor Incorporated. Crosstrainer, QuickStart et StretchTrainer sont des marques déposées de Precor Incorporated.
Copyright 2013 Precor Incorporated.
Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.
www.precor.com

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville,
WA États-Unis 98072-4002

NOTICE :
Precor est reconnu dans le monde entier pour ses conceptions novatrices, maintes fois primées, d'appareils d'entraînement.
Precor est férocement à la recherche de brevets américains comme étrangers à la fois sur la construction mécanique et la conception de ses produits. Tout tiers envisageant d'utiliser une composante des produits conçus par Precor est averti par la présente que Precor considère toute appropriation non autorisée de ses droits d'auteur comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

9.23/9.27 OM# 34508-221, fr-ca
Garantie n° 301997-221, fr-ca
Carte d'immatriculation n° 45623-221, fr-ca
23 mai 2013

Guide d'assemblage
9.23 / 9.27

Nous vous remercions d'avoir choisi Precor. Afin d'en effectuer la bonne installation, veuillez lire attentivement ce guide et suivre les instructions d'assemblage. Si vous ne montez pas le tapis de course conformément à ces directives, vous risquez d'annuler la garantie limitée de Precor.

Important (modèle 9.27, 240 volts uniquement) : *Si le cordon d'alimentation fixé à votre équipement n'est pas compatible avec les normes d'alimentation locale, vous devriez également trouver le cordon d'alimentation qui correspond à votre pays dans l'emballage de l'appareil. Remplacez le cordon fixé à l'appareil par ce cordon. Si le cordon dont vous avez besoin n'a pas été livré avec votre tapis, veuillez contacter votre distributeur Precor pour obtenir le cordon d'alimentation Precor qui convient. Pour obtenir la liste des distributeurs autorisés Precor, veuillez contactez le service clients sur www.precor.com.*

Demander une réparation

Ne procédez à aucune opération d'entretien, mise à part quelques réglages mineurs de la bande et les taches de maintenance décrites dans le manuel d'utilisation. Pour obtenir les numéros du service clients ou la liste des centres de réparation Precor agréés, consultez le site Web de Precor www.precor.com.

Déballage de l'équipement

L'appareil est livré dans une seule boîte. Demandez de l'aide à au moins deux autres personnes pour déballer et assembler le tapis de course. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur.

Outils nécessaires :

- Tournevis cruciforme
- Clé à molette
- Niveau
- Pince coupante

Exigences relatives à l'installation

ATTENTION : Vous aurez besoin d'aide pour assembler cet appareil. *Ne tentez PAS d'effectuer l'assemblage par vous-même.*

Suivez ces directives lors de l'assemblage de l'appareil :

- **Assemblez l'appareil à proximité de l'endroit où vous prévoyez de l'utiliser et prévoyez un grand espace autour de l'appareil.**
  Important : *Consultez le manuel d'utilisation pour placer correctement l'appareil.*
- **Veillez à ce que l'interrupteur d'alimentation soit en position Arrêt et que le tapis de course ne soit pas branché à une source d'alimentation.**
  Vérifiez le bouton de fonctionnement MARCHE/ARRÊT (ON/OFF) à l'avant du tapis de course. Placez le bouton sur O (ARRÊT).
- **Placez l'appareil sur une surface dure et plane.**
- **Montez le tapis de course dans l'ordre indiqué dans ce guide.**
- **Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez les méthodes de levage appropriées.** Attrapez l'extrémité arrière du tapis de course ou l'un des côtés de la bande de course. Levez le tapis de course et faites-le rouler sur ses roues avant. Ne tenez aucune autre pièce en plastique pour soulever ou déplacer l'appareil. Les autres pièces en plastique pièces en plastique ne sont pas renforcées et risquent de se casser.

ATTENTION : L'interrupteur d'alimentation est situé en dessous du capot protecteur du châssis.
Veillez à ce que l'interrupteur d'alimentation soit en position Arrêt et à ce que le cordon d'alimentation soit débranché de sa source d'alimentation.

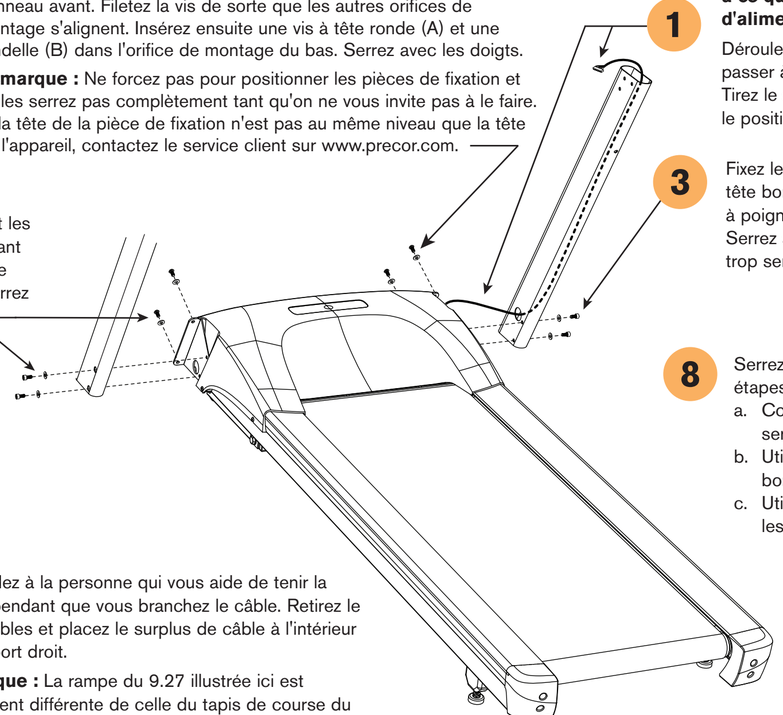
1 Déroulez le serre-câbles de la base du support droit de droite et faites le passer à travers le grand orifice. Déballez le câble et et fixez-le au serre-câbles. Tirez le serre-câbles et le câble à travers le support droit au moment où vous le positionnez contre le support latéral du châssis.

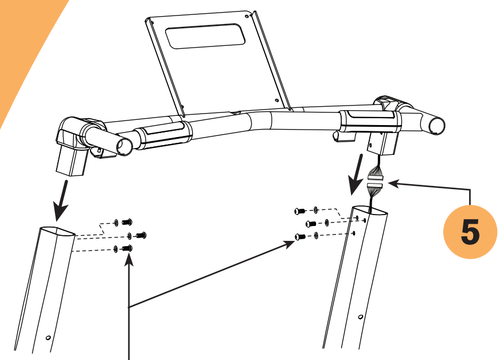
2 Demandez à la personne qui vous aide d'insérer une vis à tête ronde (A) et une rondelle (B) dans l'orifice de montage du haut situé sur le panneau avant. Filetez la vis de sorte que les autres orifices de montage s'alignent. Insérez ensuite une vis à tête ronde (A) et une rondelle (B) dans l'orifice de montage du bas. Serrez avec les doigts.

Remarque : Ne forcez pas pour positionner les pièces de fixation et ne les serrez pas complètement tant qu'on ne vous invite pas à le faire. Si la tête de la pièce de fixation n'est pas au même niveau que la tête de l'appareil, contactez le service client sur www.precor.com.

3 Fixez le support droit sur le support latéral du châssis à l'aide de deux vis à tête bombée (C) et de rondelles (B). Placez chaque vis sur la clé hexagonale à poignée en T de 6 mm et insérez-les à travers la découpe du support droit. Serrez avec une clé de manière à ce que le support droit soit stable, sans trop serrer afin de pouvoir effectuer des réglages.

4 Fixez le support droit gauche en suivant les procédures des étapes 2 et 3, en utilisant deux vis à tête ronde (A), deux vis à tête bombée (C) et quatre rondelles (B). Serrez avec les doigts.





5 Demandez à la personne qui vous aide de tenir la rampe pendant que vous branchez le câble. Retirez le serre-câbles et placez le surplus de câble à l'intérieur du support droit.

Remarque : La rampe du 9.27 illustrée ici est légèrement différente de celle du tapis de course du 9.23. Si vous montez un 9.23, vous n'aurez pas de supports pour les rampes latérales.

6 Demandez à la personne qui vous aide de faire descendre la rampe dans les supports droits. Inclinez légèrement l'ensemble vers l'avant de sorte que la lèvre de chaque capuchon de la rampe repose sur le support droit. Alignez les orifices de montage et insérez six vis à tête ronde (A) et six rondelles (B). Serrez avec les doigts.

Important : *Vérifiez que les vis ne pincent pas le câble. Les câbles endommagés par une mauvaise installation ne seront pas couverts par la Garantie Limitée Precor.*

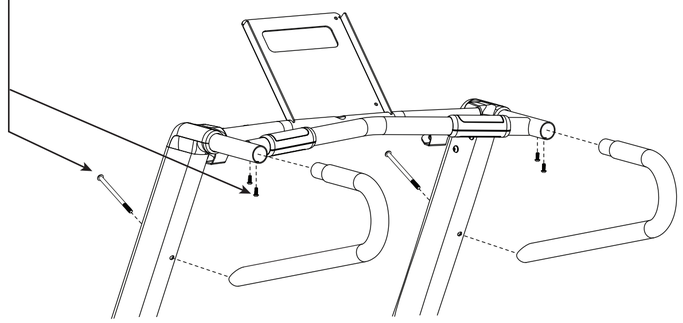
Remarque : Pour fixer les rampes sur le 9.27, suivez l'étape 7 en installant une rampe à la fois. Si vous avez le modèle 9.23, passez à l'étape 8.

7 Fixez les rampes (modèle 9.27 uniquement).

a. Fixez la base de la rampe sur un support droit en utilisant une vis à tête ronde longue (F). Insérez une longue vis à tête ronde sur le support droit, puis glissez l'embase dans la rampe centrale tout en filetant la longue vis dans la base de la rampe.

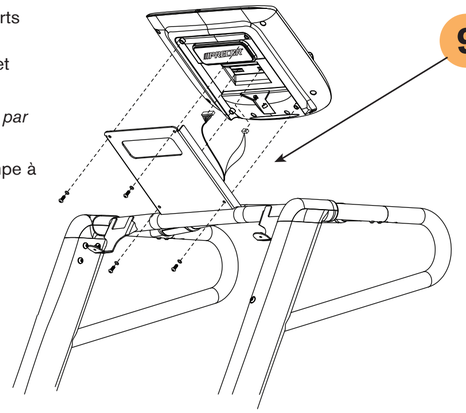
   ATTENTION : Utilisez vos doigts pour aligner correctement et fileter la longue vis dans l'orifice de montage. Ceci empêchera tout filetage croisé.

b. Insérez deux vis à tête ronde (D) pour fixer fermement chaque embase de la rampe sur la rampe centrale. Serrez toutes les vis de la rampe une clé hexagonale de 4 mm.



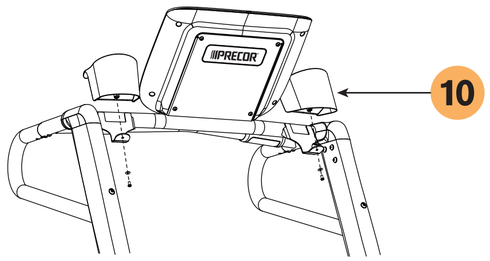
8 Serrez toutes les vis de montage. Reportez-vous aux illustrations des étapes 2 à 7.

a. Commencez à la base et utilisez une clé hexagonale de 5 mm pour serrer alternativement les 4 vis du panneau avant.
b. Utilisez la clé hexagonale de 5 mm pour serrer les quatre vis à tête bombée du support latéral .
c. Utilisez la clé hexagonale de 5 mm pour serrer les six vis qui fixent les extensions de la rampe sur les supports droits.



9 Installation de la console d'affichage.

a. Retirez la console d'affichage de sa boîte et de l'emballage de protection.
b. Coupez l'un des serres-câbles qui fixent les câbles à la rampe centrale.
c. Demandez à votre assistant de maintenir la console d'affichage au-dessus de ses supports de montage pendant que vous branchez les câbles dans leurs réceptacles respectifs à l'arrière de la console d'affichage. Chaque connecteur est doté de languettes pour que vous puissiez l'aligner correctement.
d. Fixez les câbles sous les clips dans la zone prévue à cet effet à l'arrière de la console d'affichage et faites descendre la console d'affichage sur son support.
e. Insérez le câble restant dans la rampe centrale.
f. Alignez les quatre orifices de montage et sécurisez la console d'affichage à l'aide de quatre vis à tête ronde (D) et de quatre rondelles (E). Serrez avec une clé hexagonale de 4 mm.



10 Faites glisser les deux porte-bouteilles dans leurs supports et fixez chacun d'eux à l'aide d'une vis à tête ronde (G) et d'une rondelle (H). Serrez chaque vis avec un tournevis cruciforme.

Remarque : Un cardiomètre est livré dans l'emballage du modèle 9.27. Reportez-vous à la carte de démarrage rapide QUICKSTART pour savoir comment l'utiliser. Si vous souhaitez acheter un cardiomètre pour le 9.23, reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

PRECOR®

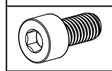
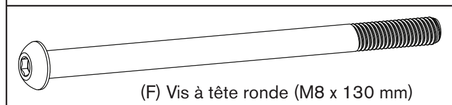
Tapis de course à faible impact

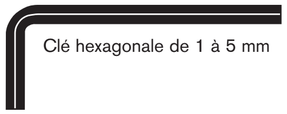
9.23
9.27

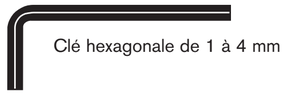
PRECOR

Guide d'assemblage

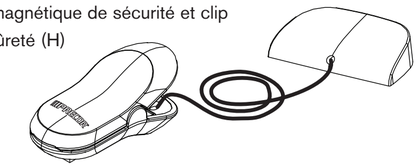
Kit de montage (pas à l'échelle)

Vis		9.27	9.23
	(A) Vis à tête ronde (M8 x 1.25 x 15L)	10	10
	(B) Rondelle (014 x 08.4 x 1.5t)	14	14
	(C) Vis à tête bombée (M8 x 1.25 x 15L)	4	4
	(D) Vis à têtes rondes (M6 x 1.0 x 15L)	8	4
	(E) Rondelle (013 x 06.5 x 1.0t)	4	4
	(F) Vis à tête ronde (M8 x 130 mm)	2	
	(G) Vis à tête ronde (M5 x 0.8 x 10L)	2	2
	(H) Rondelle (012 x 05.2 x 1.0t)	2	2

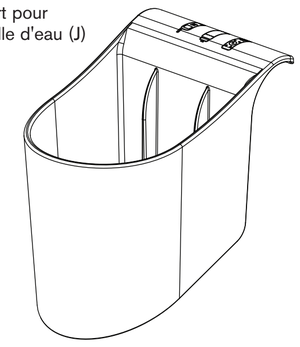


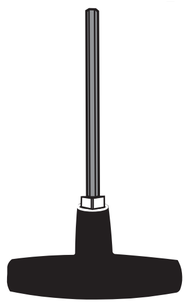


1 – Clé magnétique de sécurité et clip de sûreté (H)



2 – Support pour bouteille d'eau (J)



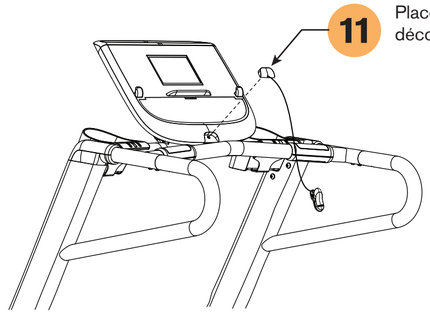


Clé hexagonale avec poignée en T de 1 à 6 mm

TRM 9.23 / 9.27 AG 34506-221, fr-ca
23 mai 2013
Copyright 2013 Precor Incorporated

PRECOR

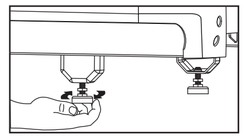
Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA États-Unis 98072-4002
www.precor.com



11 Placez la clé magnétique de sûreté (H) dans la découpe qui se trouve sur la console d'affichage.

12 Avant toute utilisation de l'appareil, veillez à ce qu'elle soit stable. Si des réglages sont nécessaires, ajustez un pied arrière à la fois. Ne soulevez pas l'appareil de plus de 1/2 po. (1,2 cm) du sol.

a. Demandez à un assistant compétent de soulever la portion arrière du tapis de course (à l'aide des techniques de levage appropriées).
b. Desserrez le contre-écrou supérieur à l'aide d'une clé à molette et faites tourner les pieds arrière autant que nécessaire.
c. Resserrez le contre-écrou et abaissez le tapis de course jusqu'au sol.



13 Vérifiez l'alignement et réglage de la bande de course. Pour les instructions, veuillez-vous reporter à la section *Vérification de l'alignement et réglage de la bande de course*. Pour tester la fonctionnalité de fréquence cardiaque, reportez-vous au manuel d'utilisation.

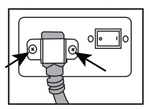
Remplacement du cordon d'alimentation (modèle 9.27 de 240 volts uniquement)

Si le cordon d'alimentation attaché à votre équipement n'est pas compatible avec les normes d'alimentation locale, le colis devrait également inclure un cordon d'alimentation correspondant à votre région. Vous devrez remplacer le cordon relié à l'équipement. Si le cordon dont vous avez besoin ne se trouve pas avec votre tapis, veuillez contacter votre distributeur Precor pour obtenir le bon cordon d'alimentation Precor. Pour avoir une liste des distributeurs autorisés Precor, veuillez contact le service clients sur www.precor.com.

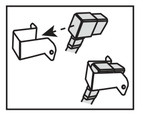
ATTENTION : Avant de remplacer les cordons d'alimentation, veuillez à ce que l'alimentation soit hors tension et débranchez le tapis de course de la prise d'alimentation.

Pour remplacer le cordon d'alimentation :

1. Desserrez et retirez les deux vis qui fixent l'attache du cordon d'alimentation au tapis de course.
2. Retirez le cordon d'alimentation installé de la fixation et remplacez-le par le cordon d'alimentation qui convient.



3. Fixez à nouveau la fixation au tapis de course en branchant le cordon d'alimentation au tapis de course et en refixant les deux vis pour le maintenir fermement en place.



AVERTISSEMENT **Veillez à ce que le cordon soit correctement branché et à ce que les deux vis soient bien serrées. Dans le cas contraire, l'appareil risque d'être endommagé.**

Vérification de l'alignement et réglage de la bande de course

Un alignement correct permet de veiller à ce que la bande de course reste centrée et à ce que l'appareil fonctionne correctement Le réalignement de la bande de course ne nécessite que quelques réglages mineurs.
Si vous n'êtes pas sur de la manière de procéder, appelez le service clients de Precor. Reportez-vous à la section Demander une réparation.

Pour vérifier l'alignement :

ATTENTION : Faites extrêmement attention lors de l'alignement de la bande de course. Mettez toujours le tapis de course hors tension lorsque vous réglez le rouleau arrière ou lorsque vous travaillez à proximité de celui-ci. Retirez tout vêtement ample et attachez vos cheveux. Veillez à bien éloigner vos doigts et tout autre objet de la bande de course et des rouleaux, plus particulièrement lorsque vous travaillez face au rouleau ou derrière l'appareil. Lorsqu'un objet vient se prendre dans le tapis de course ou les rouleaux, l'appareil ne cesse pas de fonctionner immédiatement.

1. Le tapis est équipé de pieds arrière réglables. Veuillez à ce que la surface de course soit de niveau avant d'aligner ou de régler la bande de course. Reportez-vous à l'étape 12.
2. Branchez la prise d'alimentation à une source d'alimentation dédiée de 15 amp, puis mettez l'appareil sous tension.
3. Tenez-vous à côté du tapis de course et appuyez sur QUICKSTART (démarrage rapide).
   La bande de course se met automatiquement en marche après l'affichage d'un décompte de 3 secondes.
4. Appuyez sur la touche SPEED UP (accélérer) jusqu'à ce que la console affiche une vitesse de 5 km/h (3 mph).
   ATTENTION : Si vous entendez un frottement ou si l'état de la bande semble se dégrader lorsque l'appareil est en marche, arrêtez immédiatement la bande de course en appuyant sur le bouton d'arrêt rouge et contactez le Service Client de Precor.
5. Allez à l'arrière de l'appareil et observez la bande pendant quelques minutes. La bande doit être centrée par rapport au plan de course.
   Si la bande drift du centre, vous devez faire quelques réglages.
   Veuillez-vous reporter à la section suivante.
   Important : *Si la bande a besoin d'être alignée, procédez immédiatement aux réglages. Sinon, la bande risque de se déchirer ou s'effilocher (ces incidents ne sont pas couverts par la garantie limitée de Precor).*
6. Pour arrêter la bande de course, appuyez sur STOP.

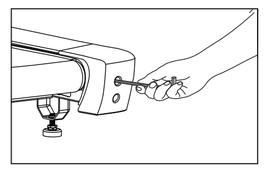
Pour régler la bande de course :

Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir ajuster la bande du tapis de course, appelez le Service Client Precor. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

Pour votre sécurité, mettez le commutateur de marche/arrêt en position Arrêt avant d'effectuer un quelconque réglage. Ne réglez jamais la bande de course si une personne se trouve dessus.

1. Localisez le boulon droit de réglage de la bande dans l'embout arrière du tapis de course.

   Pour identifier la gauche et la droite, tenez-vous à l'arrière du tapis et mettez-vous face à l'affichage. Procédez à tous les réglages de la bande sur ***le boulon du coin arrière droit*** à l'aide d'une clé hexagonale de ¼ pouce ou l'équivalent en mm.

   - Si la bande est décalée vers la GAUCHE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour dans le sens *contraire des aiguilles d'une montre*, ce qui fera bouger la bande vers la droite.
   - Si la bande n'est pas centrée à DROITE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, afin de déplacer la bande vers la droite.

   Important : *Ne tournez jamais le boulon de réglage de plus d'un quart de tour à la fois. Un serrage excessif des vis peut endommager le tapis de course.*
2. Vérifiez à nouveau l'alignement de la bande du tapis de course.